

**PENGARUH KEMATANGAN KARIR TERHADAP
QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA PSIKOLOGI YANG
SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI



Oleh

Rohmatul Umah

NIM. 16410196

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
TAHUN 2021**

**PENGARUH KEMATANGAN KARIR TERHADAP *QUARTER LIFE*
CRISIS PADA MAHASISWA PSIKOLOGI YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada: Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim
Malang untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Rohmatul Umah

NIM. 16410196

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2021

+LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH KEMATANGAN KARIR TERHADAP
***QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI YANG**
SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

S K R I P S I

Oleh :

Rohmatul Umah

NIM : 16410196

Telah disetujui oleh :
Dosen Pembimbing



Muhammad Jamaluddin, M.Si

NIP. 19801108 200801 1 007

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si

NIP. 19671092 199403 2 001

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH KEMATANGAN KARIR TERHADAP *QUARTER LIFE*
***CRISIS* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI YANG SEDANG**
MENGERJAKAN SKRIPSI

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 01 Oktober 2020


Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



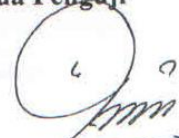
Muhammad Jamaluddin, M.Si
NIP. 19801108 200801 1 007

Penguji Utama



Dr. Retno Mangestuti, M.Si
NIP.197502202003122004

Ketua Penguji



Drs. Zainul Arifin, M.Ag
NIP.196506061994403100

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, 01 Oktober 2020

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671092 199403 2 001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rohmatul Umah

NIM : 16410196

Fakultas : Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa penelitian yang peneliti buat dengan judul **“Pengaruh Kematangan Karir terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Psikologi yang sedang Mengerjakan Skripsi”** adalah benar-benar hasil penelitian sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikianlah surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar peneliti bersedia mendapat sanksi akademik.

Malang, 01 September 2020

Peneliti

A yellow rectangular stamp with the text "STERAI MPPEL" at the top, a serial number "784461281" in the middle, and "1000 RIBU RUPIAH" at the bottom. A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

Rohmatul Umah

NIM.16410196

MOTTO

يَبْنَى أَذْهَبُوا فَتَحَسُّوا مِنْ يُونُسَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْتَسُوا مِنْ رَّوْجِ
اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْتَسُ مِنْ رَّوْجِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ﴿٨٧﴾

“Wahai anak-anakku! Pergilah kamu, carilah (berita) tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah orang-orang yang kafir.”

(QS. Yusuf : 87)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Robbil 'Alamiin

Penelitian ini lahir sebagai salah satu wujud syukur kepada Allah SWT serta
kecintaan kepada Nabi Muhammad SAW, sekaligus kebanggaan kepada
Bangsa Indonesia.

Terima kasih kepada orang tua yang telah menjadi kekuatan terbesar dalam
hidup peneliti.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Robbil 'Alamiin

Banyak syukur dan terima kasih peneliti panjatkan kepada Pemberi Kehidupan yang telah melimpahkan rahmat-Nya melebihi apa yang peneliti tulis dan memberikan hidayah-Nya melebihi apa yang peneliti rasakan. Sehingga lahirlah penelitian dengan judul “Pengaruh Kematangan Karir Terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Psikologi yang sedang Mengerjakan Skripsi” sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan penelitian ini tidak dapat berhasil tanpa bimbingan dan sumbangsih dari berbagai pihak, maka pada kesempatan kali ini peneliti menyampaikan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Muhammad Jamaluddin Ma'mun, M.Si selaku Ketua Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, sekaligus Dosen Wali dan Dosen Pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, saran dan motivasi dalam penyelesaian penelitian ini.

4. Drs.Zainul Arifin, M.Ag serta Dr.Retno Mangestuti, M.Si selaku dosen penguji sidang penelitian ini.
5. Segenap Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu, pengalaman, motivasi, dan inspirasi selama proses perkuliahan sampai detik ini.
6. Seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu per satu.

Dalam penelitian ini, peneliti masih menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. sehingga kritik dan saran sangat diharapkan bagi kesempurnaan penelitian ini. Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, khususnya bagi kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan. *Aamiin Yaa Rabbal 'Alamiin.*

Malang, 01 September 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
BAB I.....	18
PENDAHULUAN.....	18
A. Latar Belakang.....	18
B. Rumusan Penelitian	29
C. Tujuan Penelitian.....	30
D. Manfaat Penelitian.....	30
BAB II.....	31
KAJIAN TEORI.....	31
A. <i>Quarter Life Crisis</i> (QLC).....	31
1. Definisi <i>Quarter Life Crisis</i>	31
2. Faktor <i>Quarter Life Crisis</i>	33
3. Dimensi <i>Quarter Life Crisis</i>	36

4. <i>Quarter Life Crisis</i> dalam Perspektif Islam.....	40
B. Kematangan Karir.....	72
1. Definisi Kematangan Karir.....	72
2. Faktor Kematangan Karir.....	74
3. Tahap Perkembangan Karir	79
4. Dimensi Kematangan Karir	83
5. Aspek Kematangan Karir	85
C. Hubungan Kematangan Karir dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	87
D. Hipotesis Penelitian	90
BAB III.....	91
METODE PENELITIAN.....	91
A. Jenis Penelitian	91
B. Identifikasi Variabel	92
C. Definisi Operasional.....	92
D. Populasi dan Sampel.....	93
E. Metode Pengumpulan Data	95
1. Instrumen Penelitian	95
2. Alat Ukur Penelitian	97
F. Validitas dan Reliabilitas.....	100
G. Analisis Data.....	102

HASIL DAN PEMBAHASAN.....	106
A. Gambaran Objek Penelitian.....	106
1. Profil Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	106
B. Hasil Penelitian.....	108
1. Pelaksanaan Penelitian	108
2. Gambaran Subjek Penelitian	108
3. Uji Validitas Instrumen	110
C. Paparan Hasil Penelitian.....	114
1. Uji Asumsi	114
2. Analisis Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	116
3. Uji Hipotesis	120
D. Pembahasan	121
1. Tingkat Kematangan Karir pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang ...	121
2. Tingkat <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang ...	124
3. Pengaruh Kematangan Karir terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> Mahasiswa Psikologi yang sedang Mengerjakan Skripsi.....	127
PENUTUP.....	134
A. Kesimpulan.....	134
B. Saran	135

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Analisis Komponen Teks Psikologi tentang QLC.....	44
Tabel 2.2 Analisis Komponen Teks Al-Quran.....	55
Tabel 2.3 Tabulasi Inventaris Teks Islam.....	57
Tabel 3.1 Keterangan Nilai Jawaban.....	96
Tabel 3.2 Blueprint Skala Kematangan Karir.....	97
Tabel 3.3 Blueprint Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	98
Tabel 4.1 Gambar Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	108
Tabel 4.2 Gambar Subjek Berdasarkan Usia	109
Tabel 4.3 Hasil Validitas Skala Kematangan Karir	111
Tabel 4.4 Hasil Validitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	112
Tabel 4.5 Hasil Reliabilitas Skala Kematangan Karir dan <i>Quarter Life Crisis</i>	113
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas.....	114
Tabel 4.7 Uji Linearitas.....	116
Tabel 4.8 Deskripsi Skor Hipotetik dan Empirik.....	117
Tabel 4.9 Rumus Kategorisasi Variabel.....	117
Tabel 4.10 Kategorisasi Variabel Kematangan Karir.....	118
Tabel 4.11 Kategorisasi Variabel <i>Quarter-life Crisis</i>	119
Tabel 4.12 Hasil Uji Pengaruh Kematangan Karir terhadap <i>Quarter Life Crisis</i>	120

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Hasil Pra Penelitian.....	24
Gambar 2.1 Bagan Faktor Pengaruh <i>Quarter Life Crisis</i>	26
Gambar 2.2 Pola Teks Psikologi tentang <i>Quarter Life Crisis</i>	43
Gambar 2.3 Peta Konsep (<i>Mind Map</i>) Teks Psikologi.....	46
Gambar 2.4 Bagan Konsep Teks Al-Quran.....	54
Gambar 2.5 Peta Konsep Teks Al-Quran.....	71
Gambar 2.6 Skema Penelitian.....	89
Gambar 4.1 Diagram Presentase Tingkat Kematangan Karir.....	118
Gambar 4.2 Diagram Presentase Tingkat <i>Quarter Life Crisis</i>	120

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisisioner Survei <i>Quarter Life Crisis</i>	143
Lampiran 2 Skala Kematangan Karir.....	144
Lampiran 3 Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	146
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas Skala Kematangan Karir.....	149
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	151
Lampiran 6 Hasil Uji Reliabilitas Skala.....	154
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas.....	155
Lmpiran 8 Hasil Uji Linearitas.....	156
Lampiran 9 Hasil Uji Hipotesis.....	157
Lampiran 10 Skor Responden Skala Kematangan Karir.....	158
Lampiran 11 Skor Responden Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	164
Lampiran 12 Lembar Konsultasi.....	170

ABSTRAK

Umah, Rohmatul. 2020. *Pengaruh Kematangan Karir terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Psikologi yang sedang Mengerjakan Skripsi*. Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: Muhammad Jamaluddin, M.Si

Quarter Life Crisis (QLC) merupakan krisis emosional yang terjadi pada masa transisi dari remaja menuju dewasa dengan rentan usia 18-29 tahun. Periode krisis ini ditandai dengan adanya ketidakstabilan, penilaian diri yang negatif, kebimbangan dalam mengambil keputusan, tertekan, dan cemas akibat ketidakpastian masa depan. QLC ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya pekerjaan dan karir. Peneliti berasumsi bahwa kematangan karir yang baik mampu mengurangi tingkat QLC yang dialami individu.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kematangan karir terhadap QLC mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah responden 150 mahasiswa. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kematangan karir mahasiswa berada pada kategori sedang, yaitu 85,3%. Sedangkan tingkat QLC yang dialami mahasiswa mayoritas berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 72% dari jumlah sampel penelitian. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,416 menunjukkan bahwa 41,6% kematangan karir dapat berpengaruh terhadap QLC, sementara sebesar 58,4% terjadinya QLC dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci : Kematangan Karir, *Quarter Life Crisis*

ABSTRACT

Umah, Rohmatul. 2020. The Effect of Career Maturity on the Quarter Life Crisis of Psychology Students who are Working on Thesis. Essay. Psychology Department. Faculty of Psychology. Islamic University Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Advisor: Muhammad Jamaluddin, M.Si

Quarter Life Crisis (QLC) is an emotional crisis that occurs during the transition from adolescence to adulthood with vulnerable ages of 18-29 years. The crisis period is marked by instability, negative self-assessment, uncertainty in making decisions, stress, and anxiety due to future uncertainty. QLC is influenced by several factors, one of which is a job and career. The Researcher assumes that good career maturity can reduce the level of QLC experienced by individuals.

The purpose of this study was to determine the effect of career maturity on QLC of psychology students who are working on their thesis. The population in this study were psychology students who were working on their thesis at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang. The sampling technique used purposive sampling with a number of respondents 150 students. The data analysis used in this research is a simple linear regression.

The results showed that the level of student career maturity was in the medium category, namely 85.3%. While the QLC level experienced by the majority of students was in the medium category, namely 72%. The regression test results showed that the coefficient of determination (R^2) was 0.416, indicating that 41.6% of career maturity had an effect on QLC, while 58.4% of the occurrence of QLC was influenced by other factors.

Keywords: Career Maturity, Quarter Life Crisis

البحث مسد تخلص

التجريد. الأمة, رحمة. 2020. تأثير النضج الوظيفي على أزمة الحياة الربعية (Quarter Life Crisis) لطلبة علم النفس الذين يكتبون البحث العلمي. البحث العلمي. قسم علم النفس. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

المشرف: محمد جمال الدين الماجستير

أزمة الحياة الربعية (QLC) هي أزمة عاطفية تحدث أثناء الانتقال من مرحلة المراهقة إلى مرحلة البلوغ بعمر بين 18 إلى 29 سنة. تتميز هذه فترة الأزمة بعدم الاستقرار والتقييم الذاتي السلبي وعدم اليقين في اتخاذ القرارات والتوتر والقلق بسبب عدم اليقين في المستقبل. تتأثر أزمة الحياة الربعية بعدة عوامل، أحدها العمل والوظيفة. يفترض الباحثة أن النضج الوظيفي الجيد يمكن أن يقلل من مستوى أزمة الحياة الربعية التي يعاني منها الأفراد.

أن الغرض من هذا البحث هو معرفة تأثير النضج الوظيفي على أزمة الحياة الربعية (QLC) لطلبة علم النفس الذين يكتبون البحث العلمي. أما المجتمع في هذا البحث من طلبة علم النفس الذين يكتبون البحث العلمي في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. وفي هذا البحث، تستخدم الباحثة أسلوب كسب العينات المستهدفة (Purposive Sampling) مع 150 طلبة كمستجيبين. تحليل البيانات المستخدم في هذا البحث هو تحليل انحدار خطي بسيط بمساعدة.

بناء على البيانات المحسولة من نتائج البحث أن مستوى النضج الوظيفي للطلبة كان في الفئة المتوسطة 85,3%. و أما المستوى أزمة الحياة الربعية (QLC) كان في الفئة المتوسطة 72% من مجموع عينة. أظهرت نتائج اختبار الانحدار أن معامل التحديد (R^2) هو 0.416 يشير إلى أن 41.6% من النضج الوظيفي يمكن أن يؤثر على أزمة الحياة الربعية (QLC)، بينما تأثر 58.4% من أزمة الحياة الربعية بعوامل أخرى.

الكلمات الدالة: النضج الوظيفي, أزمة الحياة الربعية.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepanjang kehidupan di dunia manusia akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan merupakan perubahan secara kuantitatif pada fisik manusia karena faktor tertentu, sedangkan perkembangan merupakan perubahan secara kualitatif pada jasmani dan rohani manusia untuk berubah kearah yang lebih baik.¹ Hal yang dimaksud dalam perkembangan jasmani dan rohani pada manusia adalah pengoptimalan fungsi-fungsi organ jasmani, yaitu fungsi psikologis, kepribadian, penyesuaian diri dengan lingkungan, perkembangan bahasa, perkembangan sosioemosi, dan perkembangan pemikiran.² Maka dari itu, pertumbuhan dan perkembangan merupakan kesatuan yang saling berkaitan dalam kehidupan manusia.

Pertumbuhan fisik pada manusia dibatasi oleh usianya, sedangkan perkembangan manusia berlangsung sepanjang rentang kehidupan. Setiap perkembangan manusia memiliki ciri dan karakteristik yang berbeda.³ Hal ini dikarenakan setiap perkembangan manusia memiliki tugas (*task development*) yang muncul pada periode tertentu dalam rentang kehidupan

¹ Yudrik Jahja. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenada Media. Hlm 232.

² Muhabbin Syah. 2004. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru Edisi Revisi*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya. hlm 41.

³ Baltes, P., Lindenberger, U., & Satudinger, U.M. 2006. *Life Span Theory in Developmental Psychology*. Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc. hlm 569-664.

manusia.⁴ Tugas perkembangan pada manusia ini harus sesuai dengan masa dan usianya dan tidak boleh terlewat. Apabila individu tidak mampu menyelesaikan masing-masing tugasnya, maka perkembangannya akan terganggu (*miss development*). Hal ini dijelaskan oleh Atien Nur Chamidah dalam penelitiannya berjudul “Deteksi Gangguan Dini Pertumbuhan dan Perkembangan Anak”.⁵

Semakin bertambahnya usia, perkembangan individu semakin kompleks. Hal ini dapat dilihat dari semakin bertambah besar individu maka dituntut untuk memiliki kemampuan berfikir, bersosial, dan mengambil keputusan secara tepat. Keseluruhan fase perkembangan individu merupakan fase yang penting.⁶ Akan tetapi yang menjadi perhatian banyak kalangan peneliti ialah fase transisi antara remaja ke dewasa awal.⁷ Oleh karena itu, fase ini merupakan fase yang dianggap sulit bagi individu, karena individu harus mandiri dan melepaskan ketergantungan terhadap orangtua. Hal sederhana yang terjadi dan harus diselesaikan individu pada fase ini adalah menyelesaikan banyak masalah.⁸ Fase transisi dari remaja akhir dan dewasa awal ini disebut dengan istilah *emerging adulthood*.⁹

⁴ Chamidah Atien Nur. 2009. *Deteksi Dini Gangguan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak*. Jurnal Pendidikan Khusus Vol.5. hal.92

⁵ Chamidah Atien Nur. loc.cit.

⁶ Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika. Hal 12-13.

⁷ Tanner, J.L, Arnett, J.J, Leis, J.A. 2008. “*Emerging Adulthood: Learning and Development During the First Stage of Adulthood*”, Chapter 2, *Handbook of Research on Adult Development and Learning*, hlm. 34.

⁸ Yudrik Jahja, Op.cit. Hlm 248.

⁹ Arnett, J. J. 2000. *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. *American Psychologist*, hlm.469–480.

Istilah *emerging adulthood* pertama kali dicetuskan oleh Arnet pada tahun 2001. *Emerging adulthood* merupakan fase yang dialami individu pada usia kisaran 18-29 tahun yang memasuki fase dewasa awal. Fase ini menuntut individu memiliki keterampilan dan pengetahuan tertentu untuk mempersiapkan diri menuju usia dewasa yang matang.¹⁰ Pada fase ini sudah seharusnya individu mampu mengeksplorasi diri terhadap lingkungan luar, seperti pendidikan, karir, relasi antar teman, bahkan hubungan dengan lawan jenis.¹¹ Fase *emerging adulthood* ini juga disebut dengan fase ketidakstabilan, dalam arti ketidakstabilan ini muncul karena perubahan yang dialami dari remaja ke dewasa yang cukup berpengaruh besar terhadap rentang kehidupan individu.¹²

Ketika individu tidak mampu dalam menghadapi tantangan dan perubahan yang terjadi dalam hidupnya, maka individu tersebut akan mengalami krisis emosional yang negatif.¹³ Individu akan mengalami banyak tekanan berupa kecemasan dalam perubahan hidupnya seperti kesulitan membuat pilihan, menyesali apa yang telah dilakukan, bingung akan tujuan hidup, membandingkan pencapaian diri sendiri dengan orang lain, bahkan membenci diri sendiri.¹⁴ Krisis emosional negatif yang tidak mampu dihadapi akan menimbulkan stress, depresi bahkan masalah

¹⁰ Arnet J.J, loc.cit.

¹¹ Tanner, J.L, Arnett, J.J, Leis, J.A op.cit, Hlm.34-67

¹² Arnet J.J, loc.cit.

¹³ Alexandra Robbins, Abby Wilner. 2001. *Quarterlife crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*. New York: Tarcher Penguin, hlm.3.

¹⁴ Agung Setiyo Wibowo. 2017. *Mantra Kehidupan Sebuah Refleksi Melewati Fresh Graduate Syndrome and Quarter-Life Crisis: Krisis Seperempat Baya*, Jakarta: Gramedia. hlm 96

psikologis lainnya. Krisis emosiaonal ini lah yang disebut dengan *Quarter Life Crisis* (QLC).¹⁵

Quarter Life Crisis digambarkan sebagai keadaan yang tidak stabil, banyak pilihan, khawatir, bahkan putus asa dalam diri individu yang memasuki usia dewasa awal.¹⁶ Hal ini didukung oleh data survei di Inggris yang menyebutkan dari 1000 orang di Inggris 70% responden mengatakan, krisis terberat dalam hidup mereka berada pada usia 20 tahunan.¹⁷ Krisis seperempatan abad ini pertama kali dikemukakan oleh Robins dan Wilner, yang mana individu mengalami kecemasan dan kekhawatiran terhadap apa yang terjadi dalam hidupnya.¹⁸ Hal ini ditulis dalam buku berjudul "*Quarter Life Crisis: The Unique Challage Of Life In Your Twenties*" karya Alexandra Robbins dan Abby Wilners menyatakan bahwa apabila individu mampu dalam menyelesaikan setiap tantangannya maka individu tersebut akan menjadi pemenang atas permainan hidupnya, begitu juga sebaliknya.¹⁹

Quarter Life Crisis ini disebabkan oleh banyak faktor antara lain perubahan hubungan interpersonal, pekerjaan dan finansial, masalah akademik, serta identitas diri.²⁰ Apabila kondisi *Quarter Life Crisis* ini

¹⁵ Atwood, J. D., & Scholtz, C. 2008. *The quarterlife time period: An age of indulgence, crisis or both? Contemporary Family Therapy*, hlm.233

¹⁶ Alexandra Robbins, Abby Wilner, *Quarterlife crisis: The Unique Challenges Of Life In Your \ Twenties*, (New York: Tarcher Penguin, 2001), hlm.3.

¹⁷ Robinson. 2018. *A Longtudinal Mixed-Method case Study of Quarterlife Crisis During Postuniverity Transition: Locked out and Locked in From in Combination*. SAGE, hlm 1-13.

¹⁸ Nash, R.J., & Murray, M.C. 2010. *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

¹⁹ Alexandra Robbins, Abby Wilner. loc.cit.

²⁰ Black Allison, 2010. "*Halfway Between Somewhere And Nothing: An Exploration Between Quarterlife-Crisis And Life Satisfaction Among Graduate Student*", *ProQuest Dissertations And Theses (PQDT)*.

terus menerus terjadi maka akan berdampak pada kesehatan mental dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Hal ini didukung penjelasan oleh Murphy dalam penelitiannya berjudul “*Emerging Adulthood: Is the Quarter Life Crisis a Common Experience? Thesis Dublin Institute of Technology.*” Bahwa permasalahan kesehatan mental dapat disebabkan oleh kegagalan dalam aspek kehidupan dan keinginan untuk mengatur kehidupan menjadi lebih baik, terlalu merenungkan keputusan, dan timbulnya emosi negative seperti keraguan, kebingungan, dan keputusasaan yang dapat memicu stress emosional hingga periode krisis yang berkepanjangan.²¹ Tidak mampunya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dalam mengatasi transisi tersebut akan menimbulkan depresi.²² Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yeni Mutiara pada tahun 2018 menunjukkan bahwa 82% mahasiswa tingkat akhir Jurusan Bimbingan Konseling Islam mengalami *Quarter Life Crisis* pada tingkat sedang.²³

Peneliti memilih mahasiswa tingkat akhir sebagai responden penelitian, karena bertepatan dengan momen kelulusan atau masa transisi dari dunia akademis (*academic world*) menuju dunia nyata (*real world*) sehingga sangat rentan mengalami *Quarter Life Crisis*.²⁴ *Quarter Life Crisis* dapat beresiko menimbulkan kecemasan hingga episode krisis yang

²¹ Murphy, M. 2011. *Emerging Adulthood: Is the Quarter Life Crisis a Common Experience? Thesis Dublin Institute of Technology.*

²² Haase, C. M., Heckhausen, J., & Silbereisen, R. K. 2012. *The interplay of occupational motivation and well-being during the transition from university to work. Developmental Psychology*, 48(6), hlm. 1739–1751.

²³ Mutiara, Y. 2018. *Quarterlife Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir*. Skripsi UIN Sunan Kalijaga. hlm.66.

²⁴ Fischer, K. 2008. *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-College Guide to Life*. California: Super College LLC. Hlm.171

diakibatkan oleh perasaan tidak punya harapan, kelelahan mental, sedih hingga depresi. Individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* akan mudah merasa terisolasi, tidak mampu, ragu terhadap diri, stres, emosi tidak stabil dan takut terhadap kegagalan.²⁵ Mahasiswa akhir jurusan psikologi sendiri merupakan mahasiswa yang telah menempuh 6 semester selama perkuliahan, dimana mereka dituntut untuk mengenal dan memecahkan masalah dengan baik, memiliki dasar psikologi untuk berbagi sehingga mampu menjadi katarsis, dan memiliki gambaran minat yang akan diambil.²⁶ Fakta yang terjadi menyebutkan bahwa sebanyak 82% mahasiswa tingkat akhir mengalami *Quarter life Crisis*, hal ini berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kerry A. Murphy dalam penelitiannya berjudul “*The Collage to Career Transition, An Exploration Of Emerging Adulthood*”.²⁷

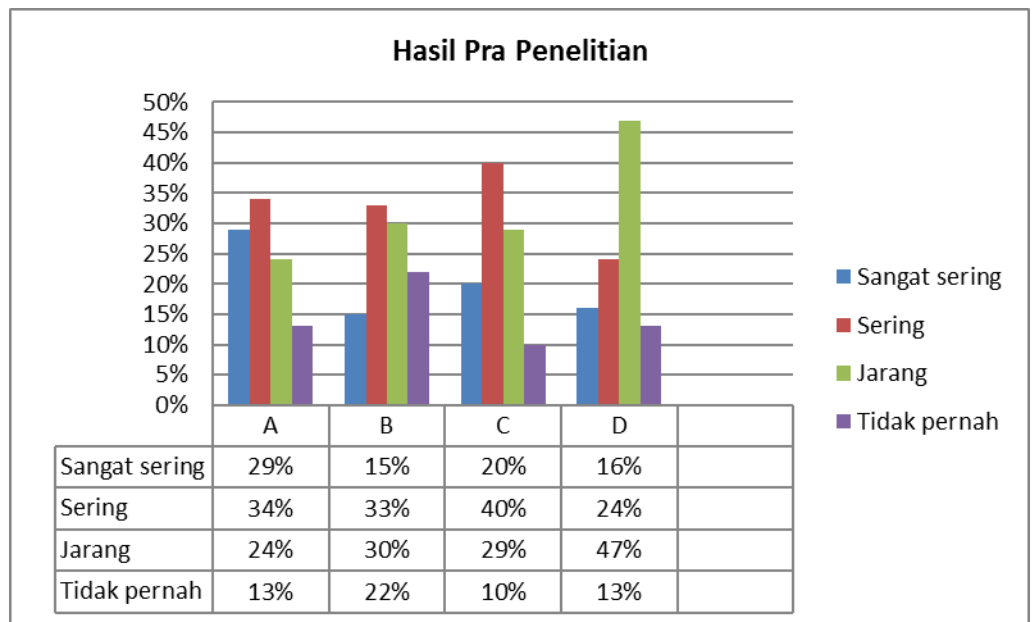
Berdasarkan data survei pra-penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 10 Juni 2020 kepada 176 mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dapat diketahui bahwa terdapat 87% responden mengkhawatirkan kehidupan setelah lulus. Sebesar 29% responden mengaku selalu mengkhawatirkan kehidupan setelah lulus dari perkuliahan, 34% mengaku sering, 24% terkadang mengkhawatirkan dan sisanya sekitar 13% mengaku jarang hingga tidak pernah. Kemudian 15% dari mahasiswa

²⁵ Atwood & Scholtz. op.cit. hlm.241

²⁶ Widyatama & Aslamawati. 2015. *Studi Deskriptif Mengenai Kematangan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir Psikologi Unisba*. Fakultas Psikologi Universitas Bandung. Hal.82

²⁷ Murphy. A. Kerry. 2010. *The Collage to Career Transition, An Exploration Of Emerging Adulthood. Journal of Counseling and Development*. Hlm.180

tersebut mengaku sangat sering mengalami kekhawatiran hingga perasaan cemas yang berlebihan dan putus asa, 33% sering mengalami kecemasan, 30,5% jarang dan 22% tidak pernah. Berikut merupakan bagan hasil pra-penelitian :



Gambar 1.1 Hasil Pra Penelitian

Keterangan : A = Khawatir setelah lulus kuliah
 B = Cemas yang berlebihan dan putus asa
 C = Bimbang dalam pengambilan keputusan
 D = Khawatir kondisi saat ini

Quarter Life Crisis pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor yang muncul dari dalam diri individu (internal) maupun dari luar diri individu (eksternal),²⁸ sekitar 74% responden mengungkapkan bahwa mereka memiliki kecemasan dalam hal karir dan pekerjaan. Hal ini diperkuat oleh gambaran perasaan subjek, sebagai berikut :

²⁸ Jeffrey Jensen Arnett, *Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties*. New York: Oxford University Press. hlm. 8.

“Di usia sekarang, cemas terhadap masa yang akan saya jalani. Apalagi masih belum tau arah pasti. Bingung lulus kuliah mau kerja apa, dan mau meneruskan pendidikan atau tidak. Khawatir, cemas, takut karena tuntutan semakin banyak dan masih bergantung kepada orang tua. (AN, 22 tahun)”

Gambaran perasaan yang diungkapkan oleh responden di atas menunjukkan bahwa individu *Quarter Life Crisis* yang dialami timbul dari faktor kecemasan akan karir dan pekerjaan yang akan diambil. Hasil data survei juga menyebutkan bahwa faktor timbulnya *Quarter Life Crisis* juga disebabkan oleh beberapa faktor lain seperti kecemasan akan hubungan interpersonal, hubungan dengan keluarga, bahkan belum mampu menemukan identitas diri. Sebanyak 6,6% responden mengaku cemas terkait hubungan interpersonal maupun hubungan dengan keluarga, 5,3% responden merasa belum menemukan identitas diri dan tujuan hidupnya. Hal ini diperkuat oleh gambaran perasaan subjek, sebagai berikut :

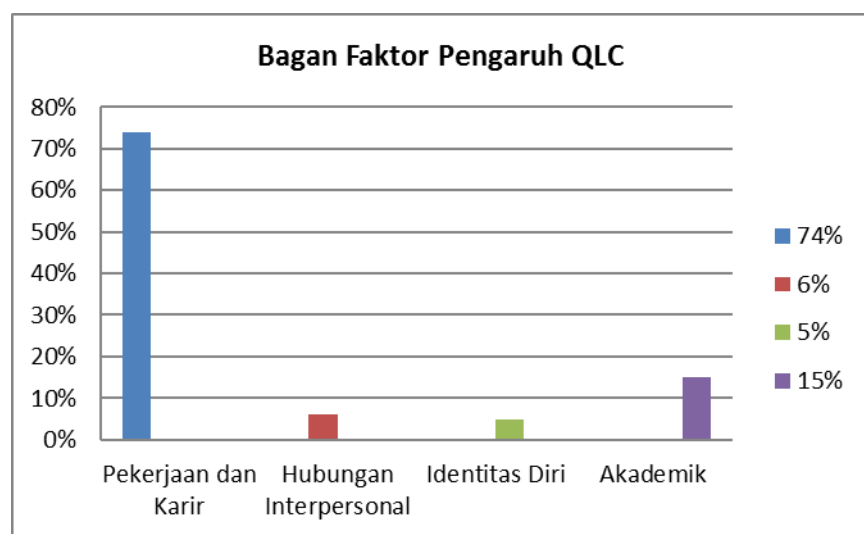
“Bingung, mulai gelisah karena banyak teman yang sudah mulai sibuk, apalagi banyak teman seangkatan yang sudah menikah. Ada keinginan menikah cepat, tapi masih belum mampu secara finansial. Apalagi kalau dengar omongan saudara yang selalu membanding-bandingkan saya dengan orang lain yang sudah mapan.” (KH, 23 tahun)

Responden KH ini mengungkapkan bahwa krisis yang dialaminya lebih pada hubungan percintaan dan keluarga yang selalu membandingkannya dengan orang lain. Data survey juga menyebutkan bahwa 14% responden menyatakan bahwa hampir seluruh faktor *Quarter Life Crisis* dialaminya. Seperti penjelasan dari responden berikut :

“Kecewa dengan usia saya dan belum menghasilkan apa-apa. Cemas gak punya persiapan karir, mau menikah tapi masih perlu persiapan banyak. Sudah lulus tapi belum mendapatkan pekerjaan,

putus asa tapi *life must go on*. Sudah malu jika harus meminta uang kepada orangtua. Sulit sekali bergerak dari zona nyaman” (FK, 22 tahun)

Gambaran perasaan yang diungkapkan oleh responden di atas menunjukkan bahwa setiap individu memiliki respon yang berbeda dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*. Berikut bagan dari faktor yang mempengaruhi Quarter Life Crisis sebagai berikut :



Gambar 2.1 Bagan Faktor Pengaruh QLC

Dari bagan tersebut, dapat diketahui sekitar 74% faktor yang mendominasi terjadinya *Quarter Life Crisis* tersebut adalah tentang karir dan pekerjaan Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Inayah yang menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi keberhasilan individu dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* salah satunya adalah pemilihan karir dan pekerjaan.²⁹ Fischer mengemukakan bahwa *Quarter Life Crisis* adalah perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan mendatang seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang

²⁹ Inayah Agustin. 2012 *Terapi Dengan Pendekatan Solution- Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarterlife crisis*, Jakarta : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Hlm 137

terjadi sekitar usia 20-an.³⁰ Sejalan dengan pernyataan Nash dan Murray mengatakan bahwa yang dihadapi ketika mengalami *Quarter Life Crisis* adalah masalah terkait mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademis, agama dan spirituellitasnya, serta kehidupan pekerjaan dan karier.³¹

Quarter Life Crisis ditandai dengan adanya keinginan untuk bereksperimen atau mencoba pengalaman yang berbeda secara bertahap, seperti dimulainya mengeksplorasi jalur karier, pembentukan identitas, penentuan gaya hidup, hingga mulai mempertimbangkan keputusan. Ketidakstabilan dalam mengambil keputusan akan menyebabkan kesalahan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dalam memutuskan karir yang akan diambil. Selain itu Pemahaman individu terhadap karir yang akan diambil merupakan indikasi dari kematangan karir (*job maturity*).³²

Kematangan karir pertama kali diungkap oleh Edwin Super yang merupakan ahli psikologi konseling dan karir. Menurut Super kematangan karir merupakan hal yang begitu penting untuk individu, karena pada fase ini individu harus memilih karir yang sesuai dengan minat dan bakatnya serta mempersiapkan diri masuk dalam dunia kerja. Sehingga individu harus mempunyai kesadaran akan dirinya dan mengetahui dengan baik

³⁰ Fischer, K. op.cit. hlm.172

³¹ Nash, R.J., & Murray, M.C. loc.cit

³² Zamroni, Edris. 2016. *Urgensi Career Decision Making Skills dalam Penentuan Peminataan Peserta Didik*. Jurnal Konseling Vol 2. Hal 143.

konsep dirinya.³³ Oleh karena itu, kematangan karir memang harus terbentuk di usia ini supaya menentukan pilihan pekerjaan tepat dan mampu menciptakan kepuasan dan keberhasilan dalam bekerja sesuai dengan bakat dan minat masing-masing individu.³⁴

Kematangan karir individu mampu diungkap dari aspek-aspek *Quarter Life Crisis*, yaitu cemas terhadap pilihan karir yang ada. Karena pada hakikatnya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi masuk dalam kategori masa berharap bekerja atau *Job Hopping*.³⁵ Dimana mahasiswa berharap setelah lulus kuliah akan mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan diri masing-masing individu. Banyaknya pekerjaan yang ada, membuat mahasiswa bingung dalam menentukan pilihan pekerjaan, karena tidak ada yang mampu menjamin pilihan mana yang benar dan sesuai dengan diri masing-masing individu. Maka dari itu kematangan karir memang harus terbentuk di usia ini supaya menentukan pilihan pekerjaan tepat dan mampu menciptakan kepuasan dan keberhasilan dalam bekerja sesuai dengan bakat dan minat masing-masing individu.³⁶

Berdasarkan pemaparan di atas dapat diketahui bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. mengalami *Quarter Life Crisis* sebagai individu yang belum matang dan faktor yang dominan adalah karena

³³ Fajriyah Rahmi. 2015. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Kematangan Karir Siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru*. Skripsi thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Hlm.12

³⁴ Savickas, M. L. 2001. *A Developmental Perspective on Vocational Behaviour: Career Patterns, Salience, and Themes*. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*. hlm: 52-53

³⁵ Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Gramedia. Hlm.279

³⁶ Savickas, M. L. loc.cit.

kemampuan mengolah diri dalam menentukan karirnya. Kematangan karir yang dimaksud adalah bagaimana individu menerapkan apa yang ada dalam dirinya kepada masyarakat dan dunia kerja. Idealnya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. yang seakan menjadi tuntutan bahwa mereka sudah mampu untuk terjun dalam dunia kerja. Namun, pada kenyataannya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi banyak yang mengalami *Quarter Life Crisis*. Maka penting untuk dikaji lebih dalam bahwa kematangan karir merupakan faktor penting yang harus digali supaya mampu meminimalisir terjadinya *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini berjudul “Pengaruh Kematangan Karir terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Psikologi yang sedang Mengerjakan Skripsi.”

B. Rumusan Penelitian

Dari pemaparan tersebut, dapat diketahui rumusan masalah dari penelitian ini adalah :

1. Bagaimana tingkat kematangan karir pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi?
2. Bagaimana tingkat *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi?
3. Apakah ada pengaruh kematangan karir terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi ?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah tersebut, dapat diketahui tujuan penelitian ini adalah :

1. Mengetahui tingkat kematangan karir pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi.
2. Mengetahui tingkat *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi.
3. Mengetahui pengaruh kematangan karir terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi pada ilmu pengetahuan serta memperkaya khazanah penelitian mengenai kematangan karir dan *Quarter Life Crisis*.

2. Manfaat Praktis

Membantu individu dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* pada fase *emerging adulthood* agar mampu memahami kondisi yang dihadapi. Serta mampu mengoptimalkan dan mempersiapkan apa yang akan dihadapi di masa depan utamanya tentang karir.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Quarter Life Crisis* (QLC)

1. Definisi *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis merupakan istilah yang pertama kali dicetuskan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner dalam hasil penelitiannya. *Quarter Life Crisis* digambarkan sebagai keadaan yang tidak stabil, banyak pilihan, khawatir, bahkan putus asa dalam diri individu yang memasuki usia dewasa awal. Keadaan ini disebabkan karena persiapan yang kurang matang dalam menjalani kehidupannya seperti transisi dari perkuliahan ke dunia kerja. Robbins dan Wilner juga memberi julukan “*twentysomething*” kepada kaum Amerika dalam penelitiannya.³⁷

Sebagian besar individu, masa *Quarter Life Crisis* yang terjadi di usia 20-an tahun dianggap menyenangkan karena mampu mencoba hal baru guna mendapatkan makna hidup yang sebenarnya. Namun, beberapa individu lainnya menjalani usia ini dengan sebuah krisis. Dari gambaran tersebut dapat terlihat definisi dari *Quarter Life Crisis* yaitu keadaan dewasa awal yang tidak stabil. Menurut Robbins dan Wilner *Quarter Life Crisis* merupakan reaksi individu yang mengalami transisi menuju realita dimana didalamnya terdapat ketidakstabilan, perubahan yang terus terjadi, pilihan yang banyak serta kepanikan

³⁷ Alexandra Robbins, op.cit. hlm. 3.

karena tuntutan yang ada. Hal ini ditandai dengan munculnya respon emosi seperti panik, frustrasi, putus asa, tidak memiliki tujuan dan tertekan.³⁸

Fischer menjelaskan bahwa *Quarter Life Crisis* merupakan krisis saat menginjak usia 20 tahunan, yang mana dalam keadaan ini terdapat perasaan takut akan masa depan meliputi karir, percintaan, relasi, dan kehidupan lainnya.³⁹ Sedangkan Melisa, lulusan Universitas Ohio dalam buku "*Ramen Noodles, Rent, and Resumes: An After Collage Guide to Life* " mengemukakan bahwa *Quarter Life Crisis* merupakan periode ketika individu merasa takut akan karir, hubungan, dan lainnya ketika di umur 20 tahunan.⁴⁰ Pendapat lainnya yaitu Byok yang mendefinisikan *Quarter Life Crisis* sebagai tekanan saat masuk dunia realita dewasa dengan dorongan untuk mencapai masa depan yang diharapkan karena banyaknya pilihan, beban hidup, dan pekerjaan.

Dari beberapa pendapat tokoh, dapat disimpulkan bahwa *Quarter Life Crisis* merupakan kondisi krisis di usia 20 tahunan dan ditandai dengan keadaan cemas, khawatir, panik atas tuntutan dan tekanan, bingung dengan banyaknya pilihan yang terjadi akibat perubahan dari masa pendidikan/perkuliahan ke dunia yang sebenarnya (realita).

³⁸ Ibid. hlm 16

³⁹ Fischer, K. 2008. *RAMEN Noodles, Rent and Resume : An After-College Guide to Life*. California:Super Collage LLC

⁴⁰ Ibid. hlm 170

2. Faktor *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis pada individu dipengaruhi oleh beberapa faktor yang muncul dari dalam diri individu (internal) maupun dari luar diri individu (eksternal),⁴¹ yaitu :

1. Faktor Internal

- a. *Identity Exploration*, dimana proses eksplorasi seseorang menuju kedewasaan dimulai. Individu mencari dan mengeksplorasi identitas dirinya. Selain itu individu juga mulai mulai merenungkan hal-hal yang belum terpikirkan secara serius sebelumnya. Timbul pertanyaan seperti “untuk apa hidup?, sudah melakukan apa sampai saat ini,” dan lain sebagainya. Melalui pertanyaan-pertanyaan ini proses pencarian identitas mulai membuat individu merasa kebingungan dan kecemasan, sehingga pada akhirnya identitas diri akan membangun kesadaran pada pilihan hidupnya. Kondisi yang seperti ini membuat seseorang rentan akan *Quarter Life Crisis*.
- b. *Instability*, pada tahap *emerging adulthood* individu akan mengalami perubahan yang terus-menerus. Perubahan ini disebabkan oleh berbagai hal, seperti masuk ke dunia kerja, akan menikah, dan telah menyelesaikan sekolah. Perubahan-perubahan tersebut kemudian menuntut individu untuk selalu

⁴¹ Jeffrey Jensen Arnett, *Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties*. New York: Oxford University Press. hlm. 8.

siap pada berbagai keadaan yang tidak sesuai dengan apa yang direncanakannya.

- c. *Being Self- Focused*, individu mulai berusaha untuk menjadi mandiri, mulai belajar membuat keputusannya sendiri dan bertanggung jawab atas pilihannya, sampai juga mulai membangun pondasi untuk masa dewasa. Banyak keputusan sulit yang harus diambil yang nantinya akan berpengaruh untuk masa depannya.
- d. *Feeling in between*, adalah masa seseorang berada pada keadaan antara dewasa dan remaja, dimana individu harus memenuhi beberapa kriteria untuk menjadi dewasa karena dirinya masih belum dewasa secara penuh. Terkadang individu akan merasa bahwa dirinya bukan lagi remaja, namun di waktu lain dirinya juga merasa belum memenuhi kriteria dewasa, seperti bertanggung jawab penuh atas dirinya sendiri, mampu membuat keputusannya sendiri, juga sudah mandiri secara finansial.
- e. *The Age of Possibilities*, yaitu individu mengalami berbagai kemungkinan dan kesempatan baik tentang pekerjaan maupun pasangan hidup. Tahap ini dipenuhi dengan harapan yang luar biasa akan masa depannya hingga muncul kekhawatiran tidak tercapainya harapan dan mimpi tersebut.

2. Faktor Eksternal

Selain faktor internal, adapun faktor eksternal *Quarter Life Crisis* yang berasal dari luar individu adalah sebagai berikut⁴²:

a. Relasi (keluarga, percintaan, teman)

Individu mulai mempertanyakan relasi yang sedang dan akan dibangun. Seperti relasi dengan keluarga, apakah individu mampu hidup mandiri tanpa membebani orang tua sehingga timbul keinginan untuk mandiri. Meskipun disisi lain dirinya belum cukup mampu mandiri secara finansial. Begitupun terhadap relasi dengan lawan jenis juga teman. Yang mana individu mulai merasa khawatir bersama siapa ia akan menikah dan mana teman yang benar-benar mampu dianggap sebagai teman sejati.

b. Pekerjaan dan Karir

Individu mulai memikirkan bahwa bangku sekolah saja tidak mampu membantu dan mempersiapkan seseorang di dunia kerja. Dunia kerja yang penuh dengan persaingan dan tekanan akan menuntut individu untuk cepat beradaptasi sehingga menimbulkan stress bahkan depresi. Selain itu muncul kebimbangan dalam diri individu yakni antara memilih pekerjaan yang sesuai dengan minat dan potensi dirinya, atau pekerjaan yang hanya sebagai tuntutan kebutuhan.

⁴² Black Allison, op.cit. hlm. 54.

c. Tantangan Di bidang Akademis

Individu dalam perjalanan akademisnya merasa tidak sesuai dengan bidang yang diminatinya. Karena menurut Nash dan Murray pada tahap *Quarter Life Crisis* individu akan semakin bertanya tentang hal-hal yang lebih “menantang” sehingga akan muncul keraguan-keraguan tentang akademik yang ditempuh.

Dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *Quarter Life Crisis* dibagi menjadi dua yaitu faktor internal yang berasal dari dalam individu, yang meliputi *identity exploration, instability, being self-focused, feeling in between, the age of possibilities*. Sedangkan faktor eksternal yang berasal dari luar individu mencakup relasi, kehidupan pekerjaan dan karir, serta tantangan di bidang akademis.

3. Dimensi *Quarter Life Crisis*

Terdapat tujuh dimensi dalam *Quarter Life Crisis*, hal ini dikemukakan oleh Robins dan Wilner. Dimensi tersebut adalah sebagai berikut :

1. Kebimbangan dalam Pengambilan Keputusan

Di usia remaja akhir menuju dewasa awal merupakan masa transisi yang menuntut individu untuk menjadi mandiri, utamanya dalam mengambil keputusan. Semakin banyaknya pilihan dalam hidup semakin memunculkan ketakutan dan

kebimbangan tersendiri bagi individu dalam memutuskan pilihan mana yang diharapkan untuk masa depannya. Individu lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan, karena masa ini pilihan saat ini merupakan keputusan untuk masa depannya. Kecemasan individu dalam mengambil keputusan juga dipengaruhi karena faktor tidak adanya pengalaman sebelumnya, apakah yang diambil sudah tepat atau tidak. Akan tetapi, dalam pengambilan keputusan ini individu membutuhkan dorongan dari orang yang dipercayainya seperti orang tua.

2. Putus Asa

Kegagalan merupakan salah satu faktor yang menyebabkan individu meneyrah dalam mendapatkan apa yang ia inginkan. Menganggap dirinya tidak mampu bahkan menganggap usaha yang ia lakukan adalah sia-sia karena tidak mendapatkan keberhasilan pada diri. Hal ini merupakan indikasi dari *Quarter Life Crisis* yang mana individu putus asa akan apa yang telah ia lakukan.⁴³

3. Penilaian Diri yang Negatif

Kecemasan menjadi dewasa, kegagalan, kesalahan dalam membuat keputusan penting, dan masalah identitas diri membuat individu tertekan karena semua hal tersebut merupakan hal yang tidak diharapkan. Individu mulai

⁴³ Black Allison. op.cit. hlm 5

menanyakan dirinya dan kemampuannya apakah sanggup untuk melewati tantangan-tantangan tersebut. Individu ragu akan dirinya sendiri dan merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami hal sulit tersebut walaupun pada kenyataannya banyak orang pada seusianya juga mengalami hal yang sama dengan dirinya, sehingga individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* acapkali membandingkan dirinya dengan orang lain dan memandang dirinya lebih rendah dari yang lain.

4. Terjebak dalam Situasi yang Sulit

Lingkungan yang menjadi tempat individu beraktifitas merupakan tempat yang memberikan pengaruh besar pada pikiran dan tindakan yang dijalani. Hal ini tidak jarang membawa individu pada situasi yang berat untuk memilih satu keputusan tapi juga tidak bisa meninggalkan keputusan yang lain. Situasi demikian ini sebenarnya bisa membuat individu mencari suatu pernyataan mendasar tentang siapa dirinya, apa yang bisa dilakukannya, dan mengapa terjadi situasi seperti ini.⁴⁴. Terkadang individu seperti tahu apa yang harus dilakukannya untuk menghadapi kesulitan tersebut namun di sisi lain dirinya tidak tahu bagaimana caranya untuk memulainya.

5. Perasaan Cemas

Semakin bertambahnya usia dan besarnya tuntutan yang ada

⁴⁴ Black Allison. op.cit. hlm 15

membuat individu dihantui perasaan khawatir jika semua itu tidak memberikan hasil yang memuaskan⁴⁵ Individu menuntut dirinya untuk bisa sempurna dalam melakukan sesuatu dan enggan menghadapi kegagalan yang bisa menimpa dirinya. Kekhawatiran ini membuat individu merasa bahwa apa yang dilakukannya selalu membuat tidak nyaman karena cemas akan kegagalan yang ia alami.

6. Tertekan

Masalah yang dihadapi individu semakin terasa berat, belum lagi kecemasan yang individu alami, ketakutan-ketakutan akan berbagai hal membuat kehidupannya semakin terasa berat dan tertekan. kemudian terganggu dan tidak berjalan dengan maksimal. Ada individu yang merasa bahwa masalah selalu hadir dalam hidupnya. Membebaninya dalam banyak hal yang semestinya bisa dilakukan dengan efektif. Terlebih pandangan masyarakat terhadap mahasiswa dalam tuntutan yang harus mencapai target atau lebih sukses.

7. Khawatir Terhadap Relasi Interpersonal yang Akan dan Sedang Dibangun

Salah satu hal yang sangat dikhawatirkan oleh individu pada masa ini adalah terkait hubungannya dengan lawan jenisnya maupun dengan keluarganya. Apakah bisa individu

⁴⁵ Ibid. hlm 6

menyeimbangkan antara hubungan dengan teman, keluarga, pasangan, dan karirnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui secara jelas bahwa terdapat tujuh dimensi dalam *Quarter Life Crisis*, meliputi kebingungan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, perasaan cemas, serta khawatir terhadap relasi interpersonal yang sedang atau akan dibangun.

4. *Quarter Life Crisis* dalam Perspektif Islam

a. Sampel Teks Psikologi tentang *Quarter Life Crisis*

- 1.) Robbins dan Wilner (2001), *Quarter Life Crisis* merupakan krisis emosional pada usia 20 tahun-an. Yang ditandai dengan rasa kesedihan, isolasi diri, ketidakmampuan, dan keraguan diri, ditambah dengan ketakutan akan kegagalan dalam menghadapi masa depan.
- 2.) Atwood dan Scholtz (2008), *Quarter Life Crisis* adalah sebagai bagian dari gejolak di tahap krisis emosional, yaitu sebuah fase perkembangan psikologis yang muncul di usia 18–29 tahun sebagai transisi antara fase remaja (*adolescence*) ke fase dewasa (*adulthood*).
- 3.) Fischer (2008) menjelaskan *Quarter Life Crisis* sebagai suatu perasaan yang muncul saat individu mencapai usia pertengahan 20-an tahun, dimana ada perasaan takut terhadap kelanjutan

hidup di masa depan, termasuk di dalamnya urusan karier, relasi dan kehidupan sosial.

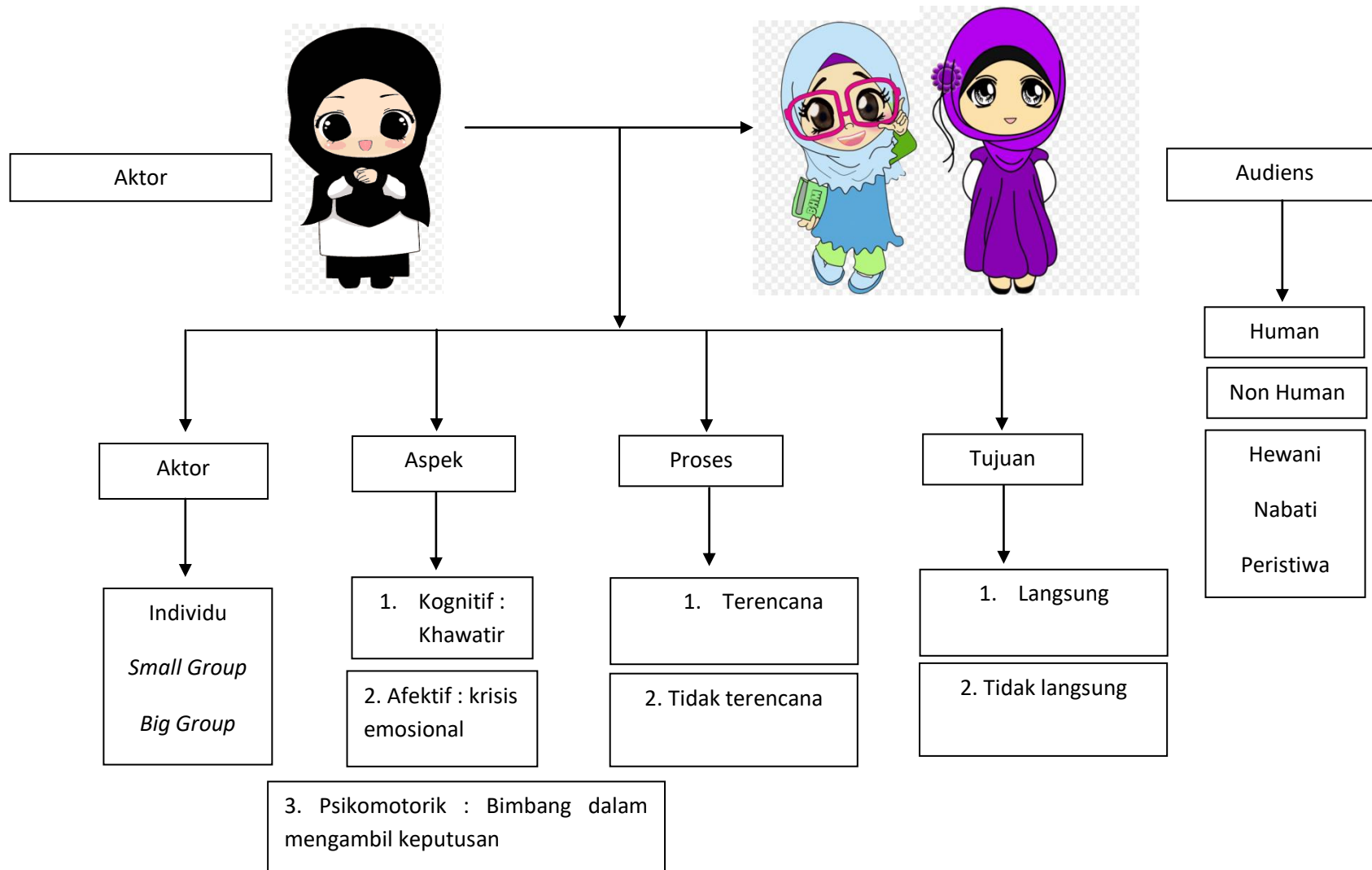
4.) Byock (2010) mendefinisikan *Quarter Life Crisis* sebagai suatu hasil dari benturan antara memasuki realita masa dewasa dengan dorongan untuk mencapai kehidupan yang lebih kreatif karena adanya banyak pilihan untuk diambil, misalnya dalam hal pekerjaan, relasi interpersonal serta hubungannya dengan komunitas.

5.) Olsen-Madden (2007) mendefinisikan *Quarter Life Crisis* sebagai masa transisi dari periode remaja ke periode dewasa, yang secara khusus individu akan berusaha untuk mencapai otonomi secara fisik dan emosional dari orangtua, membangun karir, membentuk identitas yang menguntungkan, mencari keintiman, menjadi bagian dari kelompok sosial atau masyarakat, memilih pasangan, dan menyesuaikan diri dengan perkawinan.

6.) Alex Fowke (2012), *Quarter Life Crisis* adalah periode di mana kita mengalami *insecure*, terhadap karier, *relationship* keuangan (paling umum) di sinilah usia mereka mulai terjun. Ini terjadi karena ada tuntutan sosial yang rata-rata 20 tahunan sudah punya pasangan, ada target-target tertentu pengen kerja di perusahaan impian dan lain-lain.

- 7.) Robinson (2018), *Quarter Life Crisis* periode krisis yang terjadi ketika individu mengalami transisi dari struktur kehidupan yang tidak stabil, terbuka, dan eksplorasi menjadi kehidupan yang lebih mapan, terprediksi dan berperan produktif.
- 8.) Nash dan Murray (2010) mengatakan bahwa *Quarter Life Crisis* adalah krisis emosional mengenai masalah mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademis, agama dan spiritualitasnya, serta kehidupan pekerjaan dan karier.
- 9.) Dickerson (2012), *Quarter Life Crisis* merupakan krisis usia seperempat abad merupakan istilah psikologi yang merujuk pada keadaan emosional yang umumnya dialami oleh orang-orang berusia 20 hingga 30 tahun seperti kekhawatiran, keraguan terhadap kemampuan diri, dan kebingungan menentukan arah hidup yang umumnya dialami oleh orang-orang berusia 20 hingga 30 tahun.
- 10.) Ilham Anggi Putra (2010), *Quarter Life Crisis* adalah situasi di mana seseorang merasa tidak kukuh pada dirinya sendiri. Hal ini muncul karena ada transisi kehidupan di mana orang-orang di sekitarnya mulai memiliki jalannya masing-masing. Sehingga dia mulai membandingkan jalan orang dengan jalan hidupnya sendiri.

b. Pola Teks Psikologi tentang *Quarter Life Crisis*

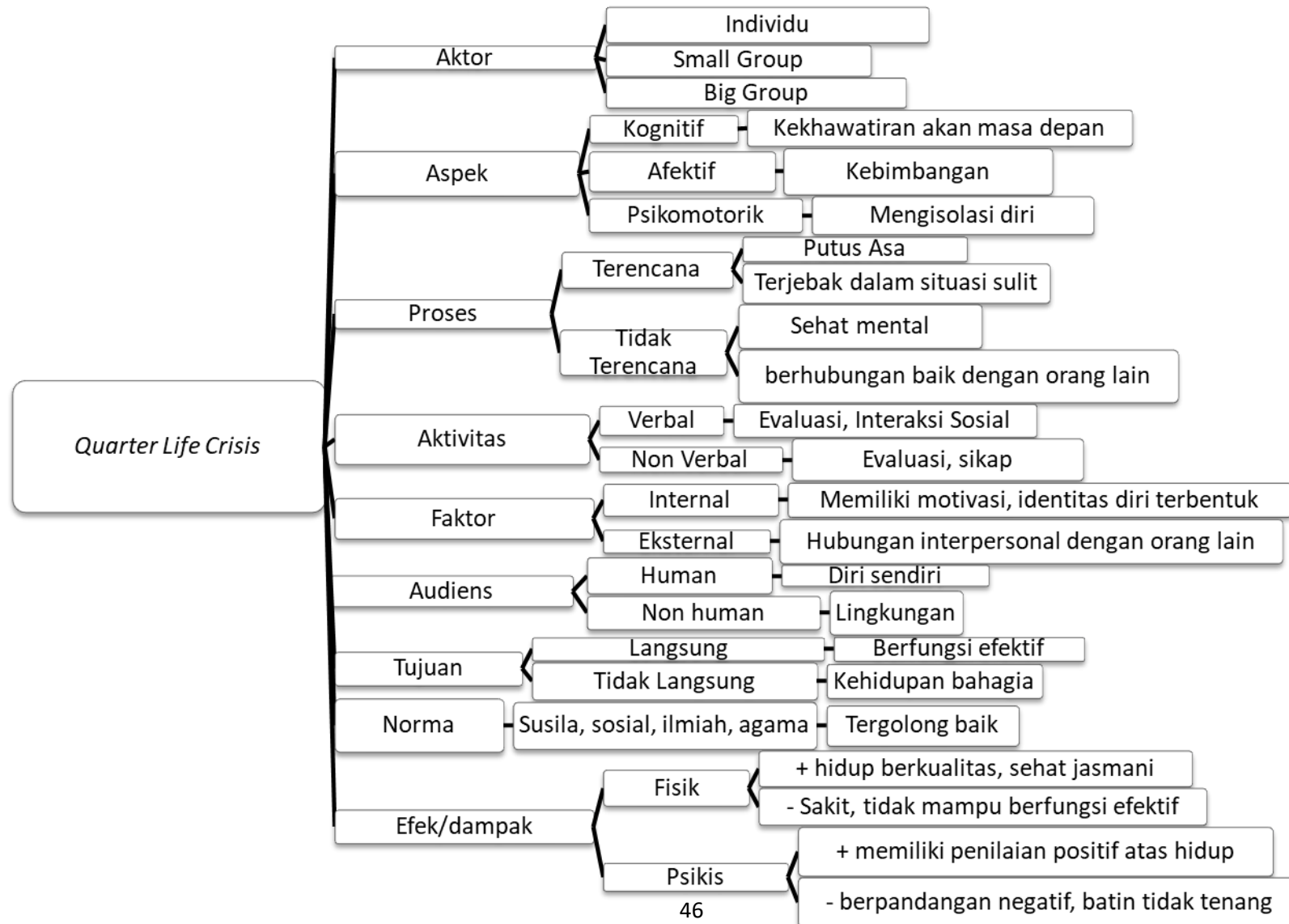


c. Analisis Komponen Teks Psikologi tentang *Quarter Life Crisis*

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
1	Aktor	Individu	Individu
		<i>Small Group</i>	Dua individu
		<i>Big Group</i>	Komunitas, masyarakat
2	Aspek	Kognitif	ketidakmampuan, keraguan diri, kekhawatiran akan masa depan.
		Afektif	<i>Insecure</i> , kebimbangan, rasa takut, tidak stabil, putus asa.
		Psikomotorik	Krisis identitas, mengisolasi diri, membandingkan diri dengan orang lain.
3	Proses	Terencana	Putus asa, bimbang dalam mengambil keputusan, terjebak dalam situasi sulit
		Tidak Terencana	Membangun kesehatan mental diri dengan baik
4	Aktivitas	Verbal	Evaluasi, interaksi sosial
		Non Verbal	Evaluasi, sikap
5	Faktor	Internal	Memiliki motivasi, memiliki energi positif, identitas diri terbentuk dengan matang
		Eksternal	Hubungan interpersonal dengan orang lain, lingkungan.

6.	Audiens	Human	Diri sendiri
		Non Human	Lingkungan dan orang lain
7.	Tujuan	Langsung	Berfungsi secara efektif
		Tidak Langsung	Kehidupan yang bahagia
8.	Norma	Ilmiah	Kepentingan akademis
		Sosial	Pekerjaan dan karir
		Agama	Spiritualitas
9.	Efek/Dampak	Fisik	(+) Individu berfungsi efektif, hidup berkualitas, sehat jasmani. (-) Sakit, tidak mampu berfungsi efektif
		Psikis	(+) Memuaskan, terhindar dari stress dan depresi, memiliki penilaian positif atas hidup, merasakan kesejahteraan batin (-) Tidak puas dalam hidup, mengalami stress, berpandangan negatif, batin tidak tenang

d. Peta Konsep (*Mind Map*) Teks Psikologi



e. Simpulan Teks Psikologi tentang *Quarter Life Crisis*

1) General

Quarter Life Crisis merupakan krisis emosional yang di dalamnya terdapat aspek kognitif, afektif dan psikomotorik, yang melibatkan aktivitas verbal dan non verbal, dan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, sehingga kurang memenuhi standar norma dan menghasilkan dampak yang positif maupun negative baik fisik maupun psikis.

2) Pertikular

Quarter Life Crisis merupakan krisis emosional yang terjadi pada usia 20 sampai 30 tahun yang ditandai dengan adanya kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, ketidakstabilan, dan kecemasan dalam menghadapi masa depan..

f. Sampel Teks *Quarter Life Crisis* dalam Al-Qur'an

1.) QS. At-Taubah : 45

إِنَّمَا يَسْتَأْذِنُكَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَارْتَابَتْ قُلُوبُهُمْ فَهُمْ فِي رَيْبِهِمْ يَتَرَدَّدُونَ

Artinya : “Sesungguhnya yang akan meminta izin kepadamu, hanyalah orang-orang yang tidak beriman kepada Allah

dan hari kemudian, dan hati mereka ragu-ragu, karena itu mereka selalu bimbang dalam keraguannya.”⁴⁶

No.	Teks	Makna	Sinonim	Antonim	Aspek Psikologi
1.	الَّذِينَ	Orang-orang	الناس ، بني آدم (people)	المرء ، الفرد (person)	Audien
2.	لَا يُؤْمِنُونَ	Tidak Beriman	لَا الْيَوْمَ (no faith)	الْيَوْمَ (faith)	Aspek kognitif dan afektif
3.	الْيَوْمَ	Beriman	السَّكَنَةُ (believe)	لَا يُؤْمِنُونَ (no faith)	Aspek afektif
4.	قُلُوبُهُمْ	Hati	الفؤاد، اللب (intuition)	العقل، الجسد (rationale)	Aspek afektif
5.	أَنْ تَابَتْ	Ragu-ragu	شك (doubt)	بالتأكيد (sure)	Aspek kognitif
6.	يَتَرَدَّدُونَ	Bingung	متردد (hesitating)	يُصَدِّقُ (believe)	Aspek kognitif

⁴⁶ Departemen Agama RI. 2000. Bandung. *Al-Quran Terjemahan*. QS.At-Taubah:45: CV Darus. Sunnah.

2.) Hud : 9

وَلَئِنْ أَدْنَيْنَا الْإِنْسَانَ مِمَّا رَحْمَةً مِنَّا نَزَّ عَنْهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَيُؤْسُ كُفُورٌ

Artinya : Dan jika Kami rasakan kepada manusia suatu rahmat (nikmat) dari Kami, kemudian rahmat itu Kami cabut daripadanya, pastilah dia menjadi putus asa lagi tidak berterima kasih.⁴⁷

No.	Teks	Makna	Sinonim	Antonim	Aspek Psikologi
1.	الْإِنْسَانُ	Manusia	الناس، الروح (soul)	الجسد (body)	Aktor
2.	رَحْمَةً	Rahmat	لذيذ (grace)	الوسوس، كارثة (disaster)	Aspek afektif
3.	نَزَّ عَنْ	Cabut	عاد (come back)	ذهب، ترك (leave)	Aktivitas verbal/non verbal
4.	مِنْهُ	Dari insan	ل ل بشر (for	من ال بشر (to humans)	Audien

⁴⁷ Departemen Agama RI. 2000. Bandung. *Al-Quran Terjemahan. QS.Hud:9*: CV Darus. Sunnah.

			human)		
5.	لَيْؤُسْ	Putus Asa	اسد تسلّم (give up)	مست تمر (persistent)	Aspek afektif
6.	كُفُور	Kufur	أذ كر (deny)	الله شكرا (thankfulness)	Aspek Afektif

3.) Yusuf : 87

يٰٓبَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَآخِيهِ وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا
يَآئِسُ مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُونَ

Artinya : “Wahai anak-anakku! Pergilah kamu, carilah (berita) tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah orang-orang yang kafir.”⁴⁸

No.	Teks	Makna	Sinonim	Antonim	Aspek Psikologi
1.	يٰٓبَنِيَّ	Anak-anakku	الناس (people)	المرء ، الفرد (person)	Audiens

⁴⁸ Departemen Agama RI. 2000. Bandung. *Al-Quran Terjemahan. QS.Yusud:87*: CV Darus. Sunnah.

2.	الذهب	Pergilah	اذهب بعيدا (go away)	تعال إلى هنا (come here)	Aspek psikomotorik
3.	افْتَحَسَّوْ	Carilah	تجد (find)	البحث عن (searching for)	Aspek psikomotorik
4.	مِنْ يُوْسُفَ	Dari Yusuf	من النبي (from the prophet)	ليوسف (To Yusuf)	Audiens
5.	لَيُّوسَ	Putus Asa	اسد تسلّم (give up)	مستمر (persistent)	Aspek Afektif
6.	رَحْمَةً	Rahmat	لذيذ (grace)	كارثة (disaster)	Aspek afektif
7.	الْكَافِرُونَ	Orang- orang kafir	الناس البائسين (wretched people)	مسلم (moslem)	Audiens

4.) . An-Nisa' : 143

مُذَبِّبِينَ بَيْنَ ذَلِكَ لَا إِلَى هَؤُلَاءِ وَلَا إِلَى هَؤُلَاءِ وَمَنْ يُضْلِلِ اللَّهُ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ سَبِيلًا

Artinya : Mereka dalam keadaan ragu-ragu antara yang demikian (iman atau kafir): tidak masuk kepada golongan ini (orang-orang beriman) dan tidak (pula) kepada golongan itu (orang-orang kafir), maka kamu sekali-kali tidak akan mendapat jalan (untuk memberi petunjuk) baginya.⁴⁹

No.	Teks	Makna	Sinonim	Antonim	Aspek Psikologi
1.	أَرْتَابْتَ	Ragu-ragu	شك (doubt)	بالتأكيد (sure)	Aspek afektif
2.	الْكَافِرُونَ	Orang-orang kafir	الناس البائسين (wretched people)	مسلم (moslem)	Audiens
3.	الْيَوْمَ	Beriman	الساكنة (believe)	لَا يُؤْمِنُونَ (no faith)	Aspek afektif

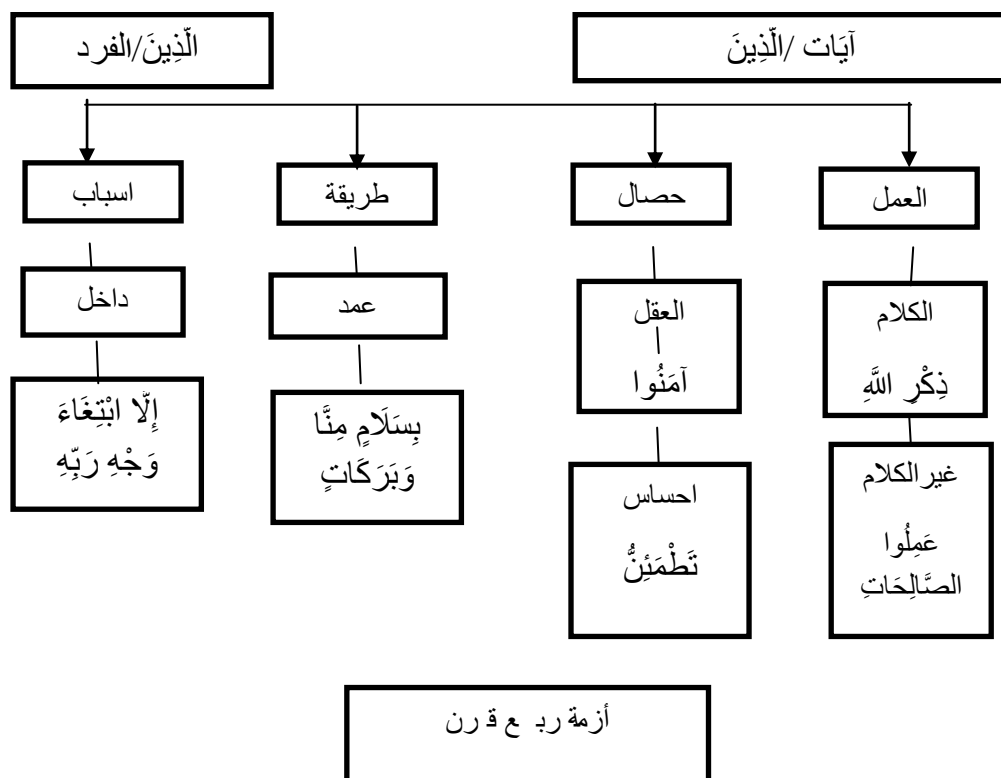
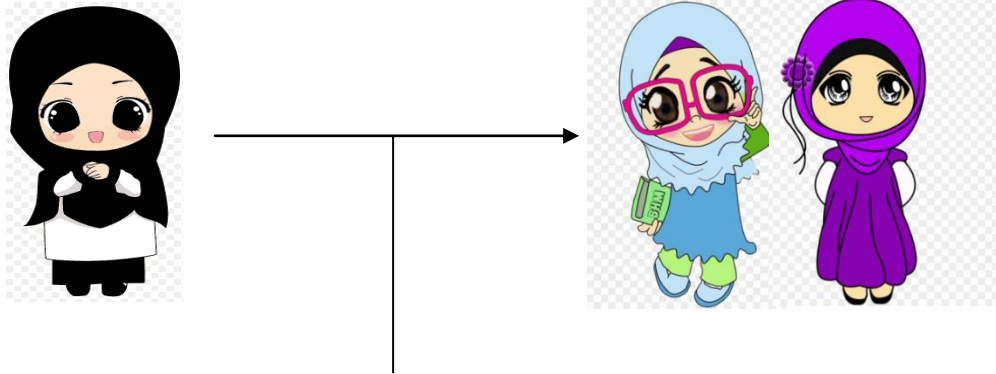
⁴⁹ Departemen Agama RI. 2000. Bandung. *Al-Quran Terjemahan. QS.An-Nisa':143*: CV Darus. Sunnah.

4.	سَبِيلٌ	Petunjuk	شارع (Street)	تنافر (Repulsion)	Aspek psikomoto rik
----	---------	----------	----------------------	--------------------------	-------------------------------

Dalam menganalisa suatu definisi, suatu pengertian dapat dikategorisasikan ke dalam sembilan hal, yaitu aktor, aspek, aktivitas, faktor, proses, audien, norma, tujuan, dan efek. Aktor berupa individu atau diri sendiri. Dalam hal ini, orang lain, hidup, dan lingkungan menjadi objek atau audien dalam proses adanya *Quarter Life Crisis*.

Demikian merupakan penjabaran dari beberapa ayat yang megandung penjelasan mengenai *Quarter Life Crisis*. Penjabaran ini dilakukan untuk menyusun definsi baru mengenai *Quarter Life Crisis* berdasarkan telaah ayat-ayat Al-Quran.

g. Bagan Konsep Teks Al-Quran



h. Analisis Komponen Teks Al-Quran

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
1	Aktor (فاعل)	Individu (الفرد)	النَّفْسُ الناس ، بني ادم
		Komunitas (مجتمع)	الَّذِينَ آمَنُوا الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ أُمَمٍ
2	Aspek (حصال)	Kognitif (العقل)	أُرْتَابَتْ يَتَرَدَّدُونَ لَا يُؤْمِنُونَ
		Afektif (احساس)	أُرْتَابَتْ لَيُؤْسُ كُفُورٍ
		Psikomotorik (خطوة الجسد)	اذهب ا ا فَتَحَسَّسُوا سَبِيلَ
3	Proses (طريقة)	Terencana (عمد)	بِسَلَامٍ مِّنَّا وَبَرَكَاتٍ
4	Aktivitas (العمل)	Verbal (الكلام)	ذَكَرَ اللَّهُ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ
		Non Verbal (غير الكلام)	ارْجِعِي ادْخُلُوهَا

			هَبِطْ ذِكْرَ اللَّهِ وَعَمَلُوا الصَّالِحَاتِ
5	Faktor (اسباب)	Internal (داخل)	إِلَّا اتَّبِعَاءَ وَجْهِ رَبِّهِ
6	Audien (مخاطب)	Human	الَّذِينَ الْكَافِرُونَ
		Non Human	آيَات
7.	Standar Norma (سنة)	Norma agama (سنة الدين)	لِلَّهِ
8.	Tujuan (المقصود)	Tidak langsung	لِيَزِدَادُوا إِيمَانًا
9.	Efek/Dampak (عاقبة)	(+) Fisik, Psikis (جسدية، نفسية)	لَا زِيَادَتَكُمْ ط طُوبَى لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ وَلَسَوْفَ يَرْضَى

i. Tabulasi Inventaris Teks Islam dalam Al-Quran tentang *Quarter Life Crisis*

No.	Komponen	Kategori	Deskripsi	Surah & Ayat	Jumlah
1.	Aktor	Individu	النَّفْسُ الناس ، بني ادم	7:57, 25:47, 25:54, 26:28, 85:13, 30:7, 86:8, 67:2, 25:62, 43:84, 2:29, 11:7, 82:9, 6:60, 25:53, 23:80, 95:7, 26:25, 7:57. 36:60, 7:31, 7:26, 100:8. 2:105, 3:64, 98:6, 98:1, 13:43, 2:4, 7:96, 2:5, 3:113, 4:123, 2:109, 3:69, 4:171, 5:65, 85:19, 57:29, 3:75, 5:15, 59:2. 56:41, 56:42. 29:69, 25:67, 39:9, 23:8, 2:4, 25:72, 2:240, 33:58, 58:11, 25:74, 59:10, 52:21, 2:165,	473

				13:21, 16:128, 23:1-11, 25:64, 26:38, 23:3,70:24, 24:4, 9:79, 25:73, 3:135, 22:46, 9:34, 26: 39, 70: 34, 2:39, 47:17, 6:82, 13:22, 4:38, 3:76, 2:214, 8:170, 9:113, 107:5,13:28, 2:3, 2:257, 40:58, 47:12, 23:60, 8:73, 98:7, 25:65, 90:19,15:91, 39:65, 24:6, 2:62, 38:27,16:41, 29:23, 47:7, 83:34, 59:9,83:29, 30:42, 26:18, 39:10, 33:12, 11:37, 25:68, 26: 16, 7:206, 13:20, 25:63, 8:2, 22: 54, 16:13, 9:119, 18:104, 98:6, 3:186, 33:70,	
--	--	--	--	--	--

				3:134, 3:191, 9:107, 2:156, 59:18, 21:101,107:6, 85:10, 24:19, 23:9, 66:6, 8:74, 39: 18, 62:7, 1:7, 3:196, 21:30, 26:37, 62:9-10, 6:70. 9:119, 98:7, 6:82, 57:16, 4:59, 58:11, 59:10, 33:56, 2:165, 5:8,66:6, 62:9, 2: 153, 8:72, 13:28, 14:27, 49:6, 47:7,33:70, 49:12, 7:96, 59:18,84:25, 2:257, 52:21, 2:137,83:34, 4:29, 2:103, 83:29,16:99, 95:6, 2:62, 8:29, 90:17, 22:38, 9:20, 5:35, 5:90-91, 63:9, 2:208, 2:214,	
--	--	--	--	--	--

				<p>2:104, 2:14, 5:90, 4:43, 45:14, 3:200, 3:102, 2:76, 49:11, 2:82, 2:264, 8:27, 33:41, 24:27, 5:101, 5:82, 18:13, 5:6, 37:14, 8:45, 22:54, 5:9, 62:9-10, 103:3, 3:140, 2:183, 2:25, 4:137, 4:19, 85:11, 66:8, 2:267, 11:23, 2:172, 5:54, 19:96, 2:282, 4:39, 5:1, 2:218, 24:19, 39:10, 58:12, 59:18-24, 40:58, 83:33, 5:2, 96:5, 2:9, 4:76, 83:30, 5:105, 2:13, 46:11, 9:122.</p>	
2.	Aktivitas	Verbal	ذِكْرُ اللَّهِ	<p>6:19; 13:16; 2:219; 39:38; 6:56; 6:71; 49:14; 6:91;</p>	191

			وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ	17:28,51; 7:29,32,187; 2:217; 6:12,14,50; 10:31,34,35,59; 34:24, 48:11,15,16; 46:4,8,9,10; 45:14,26; 43:81,89; 42:15,23; 41:6,13,44,52; 40:66; 39:39,43,44,46,53,64,66; 10:102,	
		Non Verbal	ارْجِعِي ادْخُلُوهَا هَبْطُ ذِكْرُ اللَّهِ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ	17:84, 9:51, 3:31, 30:42, 6:162, 17:88,10:38,62:8,10:15, 26:23, 7:187,39:53, 12:108, 18:110, 10:59, 2:111, 6:91, 62:11, 8:38,18:109, 25:77, 113:1, 3:64,11:13, 12:49, 39:10, 3:117,67:26, 8:29, 10:69, 49:16,3:95, 6:71, 5:100,	310

				3:32, 3:73, 7:33, 3:119 , 2:219, 4:77, 13:16, 39:38, 39:13, 38:86, 39:39, 7:32, 6:149, 39:11, 29:20, 45:14, 114:1, 46:9, 6:135, 14:50, 34:26, 24:30, 41:11, 40:66, 36:79, 9:65-66, 13:43, 34:46, 25:15, 2:139, 4:78, 112:1, 3:26, 3:29, 23:88, 17:50,67:23, 24:54, 7:188, 39:44,17:95, 49:17, 34:47, 10: 31,39:15, 6:145, 6:11, 43:81,34:36, 33:63, 62:6, 67:24,17:81, 2:189, 33:17, 9:81, 9:24. 16:58, 33:72,	
--	--	--	--	---	--

				25:67, 2:68, 92:18, 24:6, 17:29, 17:53, 25:62, 8:28, 25:47, 25:67, 24:6, 17:29, 17:53, 25:62, 2:68, 8:28, 17:30, 25:67, 2:267, 2:262, 4:34, 9:53, 36:47, 63:10, 4:39, 57:10, 60:11,2:254, 35:29, 60:10, 17:29, 2:68, 25:62, 11:6, 8:28, 17:30, 92:18. 3:188, 27:18, 2:43, 17:88, 2:168, 7:31, 2:60, 2:172, 77:46, 5:88, 34:15, 2:187, 67:15, 77:43.	
3.	Aspek	Kognitif	أَرْتَابَتْ	5:31; 54:15,17,22,32,40; 69:42; 11:24; 6:80; 10:3;	43

			يَتَرَدَّدُونَ لَا يُؤْمِنُونَ	45:23; 40:58; 25:50,62; 16:13,17,90; 14:52; 13:19; 6:126; 56:62; 2:7,221,269; 9:126; 8:57; 7:3,57,130; 54:51; 74:56,55; 11:30	
		Afektif	أَرْتَابَتْ لَيُّوسُ كَفُور	2:158,178,237,263; 5:95,101; 4:147,149; 45:14; 64:14; 2:109, 3:134, 4:31, 4:149, 5:13, 7:199, 15:85, 23:96, 24:22, 41:34, 42:37, 42:40, 42:43, 43:89, 45:14, 64:14	47
		Psikomotorik	أَذْهَبَ ا	6:26; 14:46; 26:133; 27:18,50; 28:9; 49:2	7

			اَفْتَحَسُّوْ سَبِيْلَ		
4.	Audiens	Human	الَّذِيْنَ الْكٰفِرُوْنَ	5:57,82; 2:26,62,85,165,212,249,282; 74:31; 7:32; 72:17; 46:11; 2:177; 34:31; 47:20; 2:76; 13:31; 24:62; 48:29; 49:11; 60:10; 5:51; 23:1; 8:72,74; 9:61; 4:162; 9:113; 5:106; 29:46,47; 4 :77; 38:28; 39:10. 17:26-27, 4:76, 25:29, 17:72, 17:27, 17:26-27, 17:309,8:8, 4:13, 56:89, 4:80, 49:11, 13:7, 5:8, 51:25, 11:52, 11:51, 44:37, 26:105, 43:58,	61

				11:50, 27:60, 6:135, 40:38, 11:29, 25:4, 10:101,83:9	
		Non Human	آيَات	17:26, 4:36, 2:177, 4:8, 26:151, 7:31, 10:12, 44:31, 51:34, 21:9, 40:43, 6:141, 10:83, 7:85. 17:26. 17:27,	15
5.	Tujuan	Langsung dan Tidak Langsung	لِيَزِدُّوْا إِيمَانًا	83: 6, 14:41, 78:38, 57:25, 6:135, 39:39, 2:275, 11:50, 94:7, 7:59, 14:40, 11:61, 40:51, 30:55, 16:78, 98:4. 5:8, 6:152, 3:18, 7:29, 10:47, 55:9, 57:25, 11:85, 4:135, 10:54, 21:47, 3:152, 5:42, 3:21, 13:14, 4:127, 7:34, 10:4, 2:286, 59:18, 2:119, 18:19, 39:10, 83:3, 2:255, 21:28, 67:14,	113

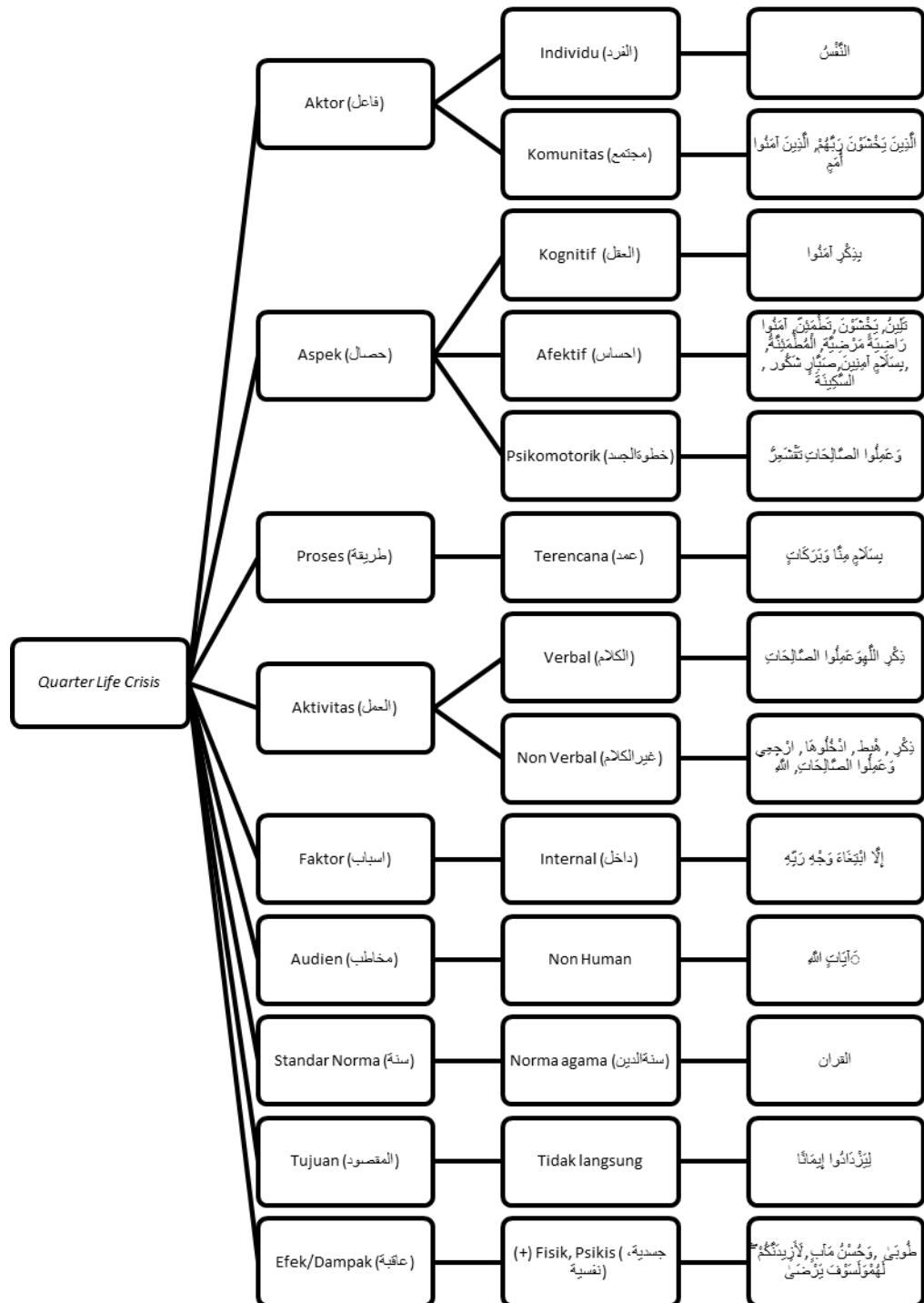
				13:8, 16:91, 2:216, 100:9, 49:18, 16:19, 24:31, 74:31, 87:7, 49:16, 20:7, 16:23, 21:4, 33:51, 34:2, 29:45, 40:18, 2:77, 28:69, 24:64, 24:69, 20:110, 4:63, 47:30, 29:52, 6:3, 22:70, 64:1, 13:19, 11:5, 58:7, 2:255, 24:63, 27:65, 47:19, 5:99, 64:4, 24:19, 57:4, 21:39, 5:94, 29:42, 21:110, 9:78, 3:7, 2:232, 2:255-257, 41:22, 47:26, 3:66, 22:76, 25:6, 69:6, 2:235, 73:20, 36:16, 13:42, 10:18, 9:42, 13:33.	
--	--	--	--	---	--

6.	Proses	Terencana Tidak Terencana	بِسْلَامٍ مِّنَّا وَبَرَكَاتٍ	10:29; 9:31,67,71,112; 7:29,157; 5:31; 4:114,119,127; 2:182,268; 96:12; 2:36,73,104,169; 57:24; 45:29. 7:31, 9:18, 2:149, 72:18, 6:141, 27:28, 63:9.	45
7.	Faktor	Internal	الْيَوْمِ	33:3, 33:48, 4:81, 17:65, 25:43, 17:2.	6
		Eksternal	سَبِيلَ رَحْمَةً	41:33, 36:36, 43:13.	3
8.	Standar Norma	Ilmiah, Sosial, dan Agama	سنة الدين	2:184, 64:24, 56:45, 2:190, 5:87, 4:171, 5:77, 2:154, 2:104, 61:3, 2:169, 4:171, 4:43, 2:235, 2:168, 61:2, 63:11, 5:94, 5:87, 2:168,	43

				2:208, 6:153, 24:21, 5:77, 38:42, 38:57, 69:35, 41:34, 40:18, 6:70, 55:44, 10:4, 70:10, 26:101, 57:93, 37:67, 55:46, 10:49, 2:10, 1:1,52:27	
9.	Efek	(+) Psikis (-) Psikis (+) Fisik (-) Fisik	لَا زِيَادَتَكُمْ ط طُوبَى لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ وَلَسَوْفَ يَرْضَى	17:26, 26:215, 6:141, 12:31, 26:57, 81:19, 81:21, 27:40, 69:40, 50:7, 26:58, 67:12, 2:117, 89:3, 2:245, 17:26, 17:26-27, 99:7-8, 2:269, 49:11, 8:70, 2:180, 46:11, 4:149, 68:32, 24:33, 70:41, 33:25, 49:5, 47:21, 18:40, 16:30, 2:184, 3:180, 4:19, 2:158, 4:66, 73:20, 11:31, 2:216, 12:64, 28:60, 18:44,2:153, 25:15, 4:140, 65:7, 4:80, 75:31, 28:80, 28:56, 17:30, 22:7.10:32, 17:81, 2:147, 5:48,	137

				2:42,10:36, 9:33, 18:29, 20:114, 8:6, 19:34, 13:14, 27:79, 10:35, 3:62, 39:67, 10:30, 7:33, 7:118, 11:45, 57:16, 23:116, 14:22, 22:6, 70:24, 30:60, 23:71, 7:146, 51:19, 3:21,3:102, 8:32, 78:39, 24:23, 21:18, 2:146, 40:55, 57:95, 2:91, 80:12, 41:53, 6:57, 35:5, 22:78, 36:7,31:30, 11:17, 41:13, 17:79-81,46:18, 12:30, 7:8, 2:109, 3:60, 2:180, 2:121, 28:63, 18:56, 35:31, 3:112, 28:75, 6:73, 6:91, 10:108, 22:62, 10:55, 53: 28, 4:171, 30:47, 93:10, 22:74, 4:1, 102:7, 2:169, 41:30, 103:3, 4:115, 18:28,2:138, 18:38,57:27.	
Total					1.494

j. Peta Konsep Teks Al-quran



k. Simpulan Teks Al-quran

a. General

Quarter Life Crisis adalah suatu kondisi individu (الفرد) mengenai aspek kognitif (العقل), afektif (احساس) dan psikomotorik (خطوة الجسد) yang didapat melalui proses terencana (عمد) dengan melakukan aktivitas (العمل) yang disebabkan faktor internal (داخل), berdasarkan norma agama (سنة الدين), memiliki tujuan langsung, serta berdampak pada psikis maupun fisik (جسدية، نفسية), dengan melibatkan Allah.

b. Partikular

Quarter Life Crisis adalah suatu kondisi mental (العقل) yang terjadi pada diri orang mukmin (المؤمن) di mana seseorang dapat merasakan putus asa منه ذوسمي dan kecemasan قلقه di usia 20 tahunan.

Pengertian secara partikular general dan particular tersebut merupakan hasil dari penjabaran ayat-ayat Al-Quran yang mengandung penjelasan mengenai *Quarter Life Crisis*.

B. Kematangan Karir

1. Definisi Kematangan Karir

Menempuh pendidikan sampai jenjang perkuliahan merupakan salah satu peluang untuk mencapai kematangan karir. Super menjelaskan bahwa yang dimaksud kematangan karir adalah keberhasilan individu dalam mengatasi maupun menyelesaikan tugas-tugas perkembangan karir pada tiap tahapan perkembangan karir. Kematangan karir ini merupakan kesiapan individu dalam segi afektif

maupun kognitif yang sesuai dengan tahap perkembangannya. Kesiapan afektif ini terdiri dari eksplorasi karir maupun perencanaan karir, sedangkan kesiapan kognitif meliputi kemampuan individu dalam mengambil keputusan dan memiliki wawasan mengenai dunia kerja.⁵⁰

Crites mendefinisikan kematangan karir sebagai tingkat dimana individu telah mencapai dan menguasai tahap perkembangan karirnya, baik komponen pengetahuan maupun sikap. Untuk mencapai kematangan karir guna memilih dan merencanakan karir yang tepat maka dibutuhkan pengetahuan akan diri dan pekerjaan yang diminati, kemampuan dalam memilih pekerjaan, dan kemampuan dalam merencanakan langkah-langkah untuk mencapai karir yang diharapkan.⁵¹

Menurut Savickas, kematangan karir adalah kesiapan individu dalam membuat keputusan karirnya yang sesuai dengan hati dan kecenderungan kepribadiannya.⁵² Sedangkan menurut Yosh dan Corbishly bahwa kematangan karir merupakan kesuksesan individu dalam menyesuaikan dan membuat perencanaan maupun pemilihan karir yang tepat sesuai dengan tahap perkembangan saat ini.⁵³

⁵⁰ Coertse & Shepers. 2004. *Some Personality and Cognitive Correlates of Career Maturity*. *Journal Of Industrial Psychology*. Afrikaans University. Hlm 60

⁵¹ Wijaya F.2010. *Hubungan Antara Kematangan Karir dengan Motivasi Belajar pada Siswa Kelas X MAN Cibinong*. *Jurnal Psikologi*. Bandung: Fakultas Psikologi universitas Gunadharma. hlm 2-3

⁵² Savickas S. 1990. *Developing Career Choice Readiness*. *Jurnal Penelitian*. Cincinnati: Ohio University. hlm 4

⁵³ Rusmawati, D.dkk.2008. *Hubungan Locus Control Internal dengan Kematangan Karir pada Siswa Kelas XIII SMKN 4 Purworejo*. *Jurnal Penelitian*. Semarang: Fakultas Psikologi universitas Diponegoro. hlm 4

Kematangan karir ini dapat terlihat melalui bagaimana cara individu menentukan pilihan pekerjaannya.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kematangan karir merupakan kemampuan individu dalam mempersiapkan dan merencanakan pilihan karirnya di masa depan sesuai dengan usianya saat ini. Yang mana kematangan karir ini dapat dilihat dari kemampuan individu mengenali potensi dirinya, kemampuan individu dalam memperoleh informasi pekerjaan, serta kemampuan individu dalam merencanakan pilihan karirnya.

2. Faktor Kematangan Karir

Menurut pendapat Rice, kematangan karir dipengaruhi oleh beberapa faktor⁵⁴, yaitu :

a. Orang Tua

Orang tua merupakan sosok yang menjadi panutan bagi anak. Minat, aktivitas, dan kepribadian anak sesuai dengan didikan dan pola asuh orang tua sehingga hal itu akan mempengaruhi terhadap pemilihan karir anak. Faktor orang tua akan memberikan pengaruh yang cukup kuat terhadap pemilihan karir individu.

b. Teman Sebaya

⁵⁴ Nugrahaeni, I. 2011. *Hubungan Antara Pusat Kendali Internal dengan Kematangan Karir pada Siswa Kelas XII SMK Kristen I Klaten*. Jurnal Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. Hlm 8

Selain peran orang tua, peran teman sebaya juga memiliki pengaruh terhadap pemilihan karir individu. Hal ini dikarenakan pendapat teman sebaya merupakan aspirasi penguat dari orang tua. Sosok seorang teman merupakan figure kepercayaan individu terhadap individu lain dalam lingkup pergaulan.

c. Sosial Ekonomi

Faktor ini menyangkut kemampuan orang tua dalam membiayai pendidikan maupun segala kebutuhan individu. Individu yang mempunyai keterbatasan ekonomi yang rendah akan memanfaatkan kondisi ini dalam pemilihan karirnya, begitupun sebaliknya.

d. Lingkungan Sekitar

Faktor lingkungan sekitar terdiri dari dua golongan, yang pertama lingkungan masyarakat, yang mana lingkungan ini akan membentuk sikap individu dalam menentukan karirnya di masa depan. Lingkungan masyarakat ini bisa dari lingkungan tempat individu tinggal. Kedua yaitu lingkungan pendidikan yang bermutu baik, yang mana sekolah yang memiliki mutu baik akan mempunyai kedisiplinan tinggi dalam mendidik anak didiknya sehingga memiliki sikap dan pola pikir yang cerdas dalam menentukan pilihan.

e. Pandangan Hidup dan Nilai

Pandangan hidup merupakan suatu bentuk cara pandang individu dalam melihat suatu hal, termasuk peluang dalam karir di masa depan.

f. Gender/Jenis Kelamin

Jenis kelamin juga mampu mempengaruhi kematangan karir yang mana dalam hal ini perempuan terbatas dalam menentukan karirnya. Walaupun hal ini masih menjadi pro dan kontra di kalangan masyarakat.

g. Intelegensi

Intelegensi merupakan hal yang sangat penting didalam pemilihan karir karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam menentukan karirnya dan melibatkan proses berpikir yang panjang.

h. Faktor Bakat dan Minat

Dalam menentukan pilihan karir yang diperlukan adalah bakat individu, yang mana bakat ini merupakan nilai positif yang dimiliki individu dalam menentukan karirnya untuk mencapai keberhasilan kerja yang maksimal. Sedangkan minat merupakan kemauan individu untuk memilih karir yang sesuai dengan bakatnya, agar mencapai kepuasan dalam bekerja nantinya.

Kematangan karir juga dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti pengetahuan akan potensi diri yang dimiliki, pengetahuan tentang pekerjaan, kemampuan individu dalam merencanakan karir yang

diharapkan nantinya, dan kemampuan dalam memilih pekerjaan yang sesuai dengan minat dan bakatnya. Sedangkan menurut Winkel, perkembangan karir dipengaruhi oleh beberapa faktor⁵⁵ yaitu :

a. Faktor internal

1. Nilai (*value*), faktor ini memegang peran penting dalam pembentukan perilaku individu karena mempengaruhi harapan serta target dalam hidup seperti cita-cita. Cita-cita dalam suatu pekerjaan merupakan wujud konkrit dari suatu nilai kehidupan.
2. Taraf intelegensi, tinggi rendahnya intelegensi akan mempengaruhi pengambilan keputusan seseorang.
3. Bakat khusus, merupakan bekal individu dalam memasuki dunia kerja yang diinginkan yang mana akan membawa individu dalam mencapai tingkatan lebih tinggi dalam suatu jabatan.
4. Minat, merupakan berbagai perencanaan masa depan terhadap karir yang akan digeluti.
5. Kepribadian, merupakan hal yang sangat berpengaruh terhadap karir yang akan dikehendaki. Karena kepribadian ini merupakan kemampuan untuk bertahan dan berhasil dalam karir yang telah dipilih.
6. Pengetahuan, merupakan segala informasi yang akurat tentang dunia kerja maupun diri sendiri. Ketika individu

⁵⁵ Rahma, U. 2010. *Bimbingan Karir Siswa*. Malang: UIN Maliki Press. Hlm 44

mengetahui bidang karir yang akan dipilihnya dan dihubungkan dengan potensi yang dimiliki maka pilihan karir tersebutlah yang sesuai dengan dirinya.

b. Faktor Eksternal

1. Masyarakat, lingkungan masyarakat memiliki pengaruh yang penting dalam sudut pandang individu. pandangan tersebut meliputi tinggi rendahnya jenis pekerjaan yang ada, peranan pria dan wanita dalam bekerja, dan bahkan gaji pekerjaan.
2. Keadaan Negara, meliputi kondisi social dan ekonomi Negara, laju pertumbuhan ekonomi karena terciptanya lapangan pekerjaan dan kesempatan karir bagi individu yang akan membuka usaha maupun bekerja.
3. Sosial Ekonomi, merupakan kondisi dimana relasi dan ekonomi keluarga menentukan karir yang dipegang di masa depan. Apabila strata social yang dipegang oleh beberapa karir tertentu yang memungkinkan individu masuk dalam karir yang telah ditentukan sebelumnya.
4. Pendidikan sekolah, merupakan suatu pembelajaran tentang dunia kerja dan nilai-nilai kehidupan social yang mana dari pendidikan ini individu mengetahui informasi dasar dalam menentukan karir.

5. Keluarga, merupakan faktor subjektif dalam berkarir. Apabila dalam suatu keluarga berprofesi sebagai guru, maka kemungkinan besar anaknya juga akan menjadi guru. Selain itu juga kemauan keluarga untuk memilihkan karir yang akan ditekuni anaknya.
6. Pergaulan dengan teman sebaya, merupakan faktor yang memiliki banyak sudut pandang yang variatif.

Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi kematangan karir yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi nilai, taraf intelegensi, bakat, minat, dan kepribadian. Sedangkan faktor eksternal meliputi keluarga, lingkungan masyarakat, lingkungan pendidikan, teman sebaya, maupun kondisi ekonomi keluarga.

3. Tahap Perkembangan Karir

Menurut Super (dalam Savickas, 2002) tahap perkembangan karir terdiri dari:

- a. *Growth* (4-13 tahun)

Tahap *Growth* ditandai dengan perkembangan kapasitas, sikap, minat, dan kebutuhan yang terkait dengan konsep diri individu. Konsep diri individu terbentuk melalui identifikasi terhadap figure-figur keluarga dan lingkungan sekolah. Awalnya anak-anak mengamati lingkungan mengenai dunia kerja untuk memperoleh

informasi dan memiliki rasa penasaran dengan kata lain mengetahui minatnya. Kemudian rasa penasaran itu dikembangkan untuk mengendalikan lingkungan sehingga mampu membuat keputusan. Dalam tahap ini, anak-anak mampu mengenali perencanaan masa depan dan memilih pekerjaan. Tahap ini terdiri dari 3 sub tahap yaitu:

1. Sub tahap *fantasy* (4-10 tahun), ditandai dengan minat anak berfantasi menjadi individu yang diharapkan, kebutuhan dan belajar peran adalah hal yang penting.
2. Sub tahap *interest* (11-12 tahun), ditandai dengan individu menunjukkan perilaku yang berkaitan dengan karir seperti hal yang disukai anak dan tidak disukai misalnya aktifitas bermain.
3. Sub tahap *capacity* (13-14 tahun), ditandai dengan individu mulai mempertimbangkan kemampuan diri dan syarat pekerjaan yang diinginkan.

b. *Exploration* (14-24 tahun)

Tahap ini individu banyak mencari informasi tentang karir apa yang sesuai dengan potensi diri, mampu mengolah informasi pekerjaan untuk merencanakan masa depan, mampu mengenali konsep diri melalui bakat, minat, dan nilai yang dimiliki. Individu juga mampu merencanakan tujuan sementara dan yang bisa dilakukan untuk masa depan, mampu membuat keputusan dengan alternative berbeda. Tahap ini terdiri dari 3 sub tahap, yaitu :

1. Sub tahap *tentative* (14-17 tahun), dalam tahap ini individu mulai menentukan pilihan sesuai bakat dan minatnya masing-masing. Seperti melihat kapasitas dan tingkat pekerjaan yang sesuai dengan minat bakatnya.
2. Sub tahap *transition* (18-21 tahun). merupakan periode transisi dari pilihan pekerjaan yang bersifat sementara menuju pilihan pekerjaan yang bersifat khusus. Antara lain mengkhususkan pilihan pekerjaan dengan mengikuti pelatihan profesional, bahkan andil dalam pekerjaan sampingan.
3. Sub tahap *trial* (22-24 tahun), tahap ini merupakan langkah untuk masuk di dunia kerja.

c. *Establishment* (25-44 tahun)

Tahap ini individu mulai masuk dunia kerja yang sesuai dengan minat bakatnya serta bekerja untuk mempertahankan pekerjaan tersebut. Tahap ini merupakan tahap produktif dan kreatif. Tahap ini terdiri dari 2 sub tahap, yaitu:

1. Sub tahap *trial with commitment* (25-30 tahun) , dalam tahap ini individu merasa nyaman dengan pekerjaan, sehingga ingin terus mempertahankan pekerjaan yang dimiliki. Tugas perkembangannya adalah menstabilkan pilihan pekerjaan.
2. Sub tahap *stabilization* (31-44 tahun), dalam tahap ini pola karir individu menjadi jelas dan pekerjaannya telah stabil. Sehingga tugas perkembangan tahap ini ialah memperoleh

keamanan dan kenyamanan dalam bekerja serta melakukan peningkatan dalam bekerja seperti berperilaku yang positif dan produktif dengan rekan kerja.

d. *Maintenance* (45-64 tahun)

Pada tahap ini individu telah menetapkan pilihan atau focus terhadap satu bidang karir, fokus mempertahankan posisi dan meningkatkan pengetahuan baru. Tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh individu pada tahap ini, yaitu:

1. *Holding*, yaitu menghadapi tantangan dengan kompetisi antar rekan kerja, perubahan teknologi, tuntutan keluarga, menurunnya daya tahan tubuh.
2. *Updating*, yaitu harus bekerja keras dalam bertugas dan meng-*upgrade* pengetahuan dan ketrampilan.
3. *Innovating*, yaitu melakukan pekerjaan dengan cara yang berbeda dan baru.

e. *Decline* (lebih dari 65 tahun)

Individu pada tahap ini mulai mempertimbangkan akan pension sampai pension. Terjadi karena faktor usia sehingga kekuatan mental dan fisik menurun yang berpengaruh dalam aktivitas kerja. Tahap ini terdiri dari 2 sub tahap, yaitu:

1. Sub tahap *decelaration* (65-70 tahun), mengurangi pekerjaan dan mulai merencanakan pensiun. Hal ini ditandai dengan penyerahan tugas.
2. Sub tahap *retirement* (lebih dari 71 tahun), ditandai dengan masa pensiun dimana individu akhirnya mulai menarik diri dari lingkungan kerja.

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa tahap perkembangan karir pada individu memiliki tugas perkembangannya masing-masing. Maka dalam serangkaian proses mencapai kematangan karir, individu harus menyelesaikan tugas perkembangannya masing-masing. Proses ini bermula dari pemahaman konsep dirinya serta karir apa yang akan diambil. Kemudian memilih dan mempersiapkan karir yang diharapkan, memasuki pilihannya dan meningkatkan inovasi dalam bekerja sampai menghadapi masa pension atau berhenti bekerja.

4. Dimensi Kematangan Karir

Menurut Super (Li Lau dkk, 2013) mendefinisikan lima dimensi dalam kematangan karir⁵⁶, yaitu :

a. Career planning

Perencanaan karir, meliputi perencanaan individu mengenai karir di masa sekarang maupun masa depan. Dalam hal ini

⁵⁶ Lau, P.L. Low, S.F., Zakaria R. 2013. *Gender and Work: Assesment and Application of Supers Theory – Career Maturity*. Jurnal Penelitian Malaysia: Faculty of Education University of Malaya. Hlm 38

individu harus memiliki kesadaran bahwa dirinya harus membuat pilihan pendidikan dan karir, serta mempersiapkan diri untuk membuat pilihan tersebut. Dimensi ini mengukur tingkat perencanaan melalui sikap terhadap masa depan.

b. Career exploration

Meliputi eksplorasi individu dalam dunia karir dengan aktif menggunakan berbagai sumber untuk memperoleh informasi mengenai dunia kerja umumnya dan menambah relasi untuk menunjang karir yang dipilihnya.

c. Information

Meliputi kemampuan untuk menggunakan informasi karir yang dimiliki guna mencapai karir yang diinginkan.

d. Decision making

Meliputi pengetahuan dan pertimbangan apa saja dalam membuat keputusan karir yang diambil.

e. Orientation

Lebih kepada orientasi realitas bahwa individu mampu berpikir dengan realistik, mampu menunjukkan sikap yang konsisten, dan individu memiliki pengalaman kerja yang memadai.

Crite (dikutip Dybwad, 2008) menjelaskan lima dimensi kematangan karir⁵⁷, sebagai berikut :

a. Decisiveness in career decision making

Individu membuat pilihan karir yang diharapkan

⁵⁷ Dybwad, T.,E. 2008. *Career Maturity : Contribution Construct Validity*. Disertasi. Norway: Faculty of Social Science. Hlm 8

b. Involvement in career decision making

Individu terlibat dalam proses perencanaan dan pemilihan karir

c. Independence in career decision making

Individu memiliki kebebasan dalam penentuan karirnya.

d. Orientation in career making

Orientasi pada nilai-nilai pekerjaan.

e. Compromise in career decision making

Individu mampu menyelaraskan antara kebutuhan dengan kenyataan.

Berdasarkan pendapat dua tokoh mengenai dimensi dalam kematangan karir, bisa disimpulkan bahwa dimensi kematangan karir adalah perencanaan karir, eksplorasi karir, pengambilan informasi karir, pengambilan keputusan, dan orientasi pilihan karir.

5. Aspek Kematangan Karir

Adapun aspek-aspek kematangan karir menurut Super (1980), Crite (1981), Westbrook (1983), dan Langkey (1989) (didikutip Coerse & Schepers, 2004)⁵⁸ sebagai berikut :

a. Knowledge of Self (Pengetahuan Tentang Diri)

Individu memperoleh informasi tentang konsep dirinya dan mengubah informasi tersebut kepada pengetahuan diri, meliputi kebutuhan, bakat, aturan, dan minat pekerjaan.

⁵⁸ Coertse & Shepers. loc.cit.

b. *Decision Making* (Pengambilan Keputusan)

Individu mendapatkan ketrampilan dalam proses pengambilan keputusan dan menerapkannya dalam mengambil keputusan yang efektif, meliputi pemilihan karir yang diambil. Meliputi pengetahuan tentang prinsip dan cara pengambilan keputusan.

Individu memiliki kemandirian, membuat pilihan pekerjaan yang sesuai dengan minat dan kemampuan, kemampuan untuk menggunakan metode dan prinsip pengambilan keputusan untuk menyelesaikan masalah termasuk memilih pendidikan dan pekerjaan.

c. *Career Information* (Informasi Karir)

Mengumpulkan informasi tentang dunia kerja. Aspek ini berhubungan dengan seberapa banyak informasi karir yang diperoleh individu dari berbagai sumber tersebut. Indikator dari aspek ini adalah mengumpulkan informasi karir dari berbagai sumber dan memanfaatkan informasi karir yang telah diperoleh.

d. *Integration of Self with Knowledge of Career* (Integrasi Pengetahuan Diri dan Karir)

Mengintegrasikan antara pengetahuan diri dan pengetahuan tentang dunia kerja dalam keputusan karir yang diambil. Yaitu individu harus tahu minat dan kemampuan diri, mengetahui cara orang lain mempelajari hal-hal yang berkaitan dengan pekerjaan, mengetahui alasan orang berganti pekerjaan, dan

mengetahui tugas-tugas pekerjaan dalam suatu jabatan maupun perilaku-perilaku dalam bekerja.

e. *Career Planing* (Perencanaan Karir)

Pengetahuan individu tentang diri dan karir diterapkan dalam perencanaan karir yang merupakan aktivitas pencarian informasi dan seberapa besar keterlibatan individu dalam proses tersebut.

Jadi, aspek-aspek kematangan karir meliputi pengetahuan tentang diri, pengambilan keputusan, informasi karir, integrasi pengetahuan tentang diri dan karir, dan perencanaan karir. Kelima aspek inilah yang digunakan peneliti dalam penyusunan alat ukur berupa skala kematangan karir.

C. Hubungan Kematangan Karir dengan *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis merupakan krisis yang dialami individu usia 20 tahunan dimana didalamnya terdapat ketidakstabilan, perubahan yang terus terjadi, pilihan yang banyak serta kepanikan karena tuntutan yang ada. Hal ini ditandai dengan munculnya respon emosi seperti panik, frustrasi, putus asa, tidak memiliki tujuan dan tertekan.⁵⁹ Hal ini sedang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir atau mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Beban dan tuntutan untuk segera menemukan pekerjaan dan juga kebingungan dalam menentukan langkah apa yang

⁵⁹ Ibid. hlm 16

akan diambil selanjutnya akan memperparah keadaan. Krisis ini juga disebabkan oleh berbagai tuntutan kehidupan yang dihadapi. Krisis emosional yang dialami mahasiswa dalam jangka waktu panjang dapat menyebabkan konsekuensi negatif terhadap kehidupan, salah satunya stress bahkan depresi.

Quarter Life Crisis ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu internal dan eksternal yang meliputi relasi (orangtua, teman, pasangan), masalah akademik, identitas diri, karir dan pekerjaan. Beberapa faktor ini memiliki sumbangsih yang penting dalam mempengaruhi *Quarter Life Crisis*. Salah satunya yaitu karir dan pekerjaan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Inayah juga menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi keberhasilan individu dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* salah satunya pemilihan karir dan pekerjaan.⁶⁰ Masalah terkait karir dan pekerjaan merupakan indikasi dari kematangan karir.

Kematangan karir merupakan kemampuan individu dalam mempersiapkan dan merencanakan pilihan karirnya di masa depan sesuai dengan usianya saat ini. Untuk mencapai kematangan karir dibutuhkan tinjauan dari beberapa aspek, secara umum dilihat dari kesiapan afeksi dan kognisi. Kesiapan afektif ini terdiri dari eksplorasi karir maupun perencanaan karir, sedangkan kesiapan kognitif meliputi kemampuan individu dalam mengambil keputusan dan memiliki wawasan mengenai dunia kerja.⁶¹ Hal ini penting dimiliki individu khususnya mahasiswa yang

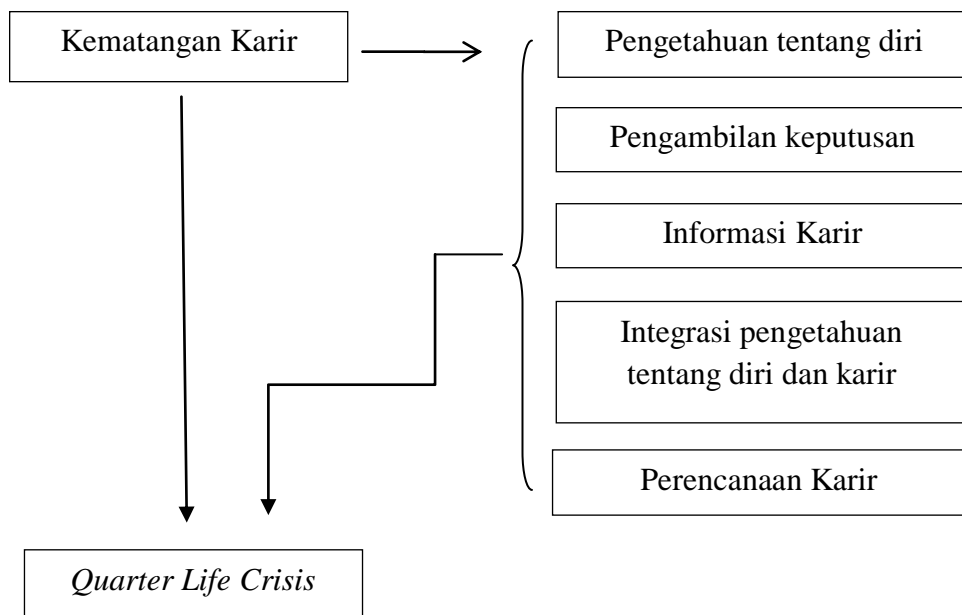
⁶⁰ Inayah Agustin. op.cit Hlm 137

⁶¹ Coertse & Shepers. op.cit. Hlm 60

sedang mengerjakan skripsi dimana mengalami masa transisi dari perkuliahan menuju dunia kerja yang sebenarnya.

Transisi dari perkuliahan menuju dunia kerja merupakan fase dimana individu harus benar-benar memiliki kesiapan yang matang. Karena individu berada pada kondisi banyak pilihan dan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi. Dan hal inilah yang menyebabkan individu mengalami kondisi bingung, cemas, khawatir atas apa yang sedang dan belum terjadi sehingga mengalami krisis yang dinamakan *Quarter Life Crisis*. Individu dihadapkan dengan keadaan seakan-akan memiliki harapan yang begitu besar tentang target yang akan dicapai, akan tetapi bingung langkah apa yang akan dilakukan. Maka dari itu kematangan karir merupakan faktor penting dalam pengambilan keputusan individu dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*.

Bagan 2.1 Skema Penelitian



D. Hipotesis Penelitian

H0: Tidak ada pengaruh yang signifikan antara kematangan karir terhadap variabel *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini berarti bahwa tingginya *Quarter Life Crisis* bukan disebabkan oleh kematangan karir individu.

Ha: Terdapat pengaruh yang signifikan antara kematangan karir terhadap variabel *Quarter Life Crisis* mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini berarti bahwa kematangan karir mempengaruhi tinggi rendahnya *Quarter Life Crisis* yang dialami individu .

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Ditinjau dari jenisnya, penelitian dibagi menjadi dua macam yaitu penelitian kuantitatif dan penelitian kualitatif. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan suatu cara untuk menjawab masalah penelitian yang berkaitan dengan data berupa angka dan program statistik.⁶² Menurut Azwar penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang fokus analisis datanya berupa angka (numerikal) dan diolah dengan metode statistik.⁶³ Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto mengenai penelitian kuantitatif yang menekankan penggunaan angka mulai dari pencarian data, penafsiran data, serta analisis hasil dan kesimpulan yang menggunakan tabel, grafik, bagan serta tampilan lain sejenisnya.⁶⁴

Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional. Menurut Winarsunu penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara dua variabel atau beberapa variabel yang dinamakan dengan variabel bebas dan variabel terikat.⁶⁵ Peneliti menggunakan pendekatan korelasi ini karena ingin mengetahui pengaruh kematangan

⁶² Wahidmurni. 2017. *Pemaparan Metode Penelitian Kuantitatif*. Malang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Malang. Hlm.1

⁶³ Azwar, S. 2007. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. hlm.5

⁶⁴ Arikunto S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. hlm.12

⁶⁵ Winarsunu T. 2012. *Statistik dalam Penelitian Psikologi & Pendidikan*. Malang: UMM Press. Hlm.67

karir terhadap *Quarter life Crisis* pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi.

B. Identifikasi Variabel

Variabel dalam penelitian menurut Sugiyono adalah suatu atribut atau sifat atau objek atau kegiatan yang bervariasi dan kemudian ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.⁶⁶ Pada penelitian ini menggunakan 2 variabel yaitu variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*). Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lainnya atau bisa dikatakan variabel yang menjadi sebab perubahan dan ditandai dengan symbol (X). Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas dalam arti variabel yang menjadi akibat adanya variabel bebas dan ditandai dengan symbol (Y). Dalam penelitian ini variabel bebas (X) yaitu kematangan karir (*Career Maturity*), sedangkan variabel terikat (Y) yaitu *Quarter Life Crisis*.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi pada variabel yang diperoleh dari karakteristik variabel tersebut dan dapat diamati.⁶⁷ Definisi operasional dari variabel bebas dan variabel terikat dapat dijabarkan sebagai berikut :

⁶⁶ Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. Hlm.61

⁶⁷ Azwar, Saifuddin. 2007. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar. Hlm 74

1. Kematangan Karir

Kematangan karir merupakan kemampuan individu dalam mempersiapkan dan merencanakan pilihan karirnya di masa depan sesuai dengan usianya saat ini. Yang mana kematangan karir ini dapat dilihat dari kemampuan individu mengenali potensi dirinya, kemampuan individu dalam memperoleh informasi pekerjaan, serta kemampuan individu dalam merencanakan pilihan karirnya.

2. *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis merupakan periode pergolakan emosional pada masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa yang ditandai dengan adanya kebimbangan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir terhadap hubungan interpersonal.

D. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan semua atau keseluruhan subjek atau objek yang akan dijadikan target penelitian. Menurut Sugiyono populasi adalah daerah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan ciri-ciri tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁶⁸ Sedangkan Singarimbun dan Effendi berpendapat bahwa populasi merupakan jumlah keseluruhan dari

⁶⁸ Sugiyono. 1998. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung : CV. Alfabeta. Hlm.57

subjek atau objek yang akan dianalisa dalam penelitian.⁶⁹ Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan jumlah 413 mahasiswa.

Sampling adalah kegiatan menentukan sampel. Sampel adalah sebagian dari populasi yang dijadikan sebagai objek penelitian, dengan kata lain sampel sebagai wakil dari populasi.⁷⁰ Teknik *sampling* yang digunakan adalah *Purposive Sampling*, yang merupakan teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu dimana peneliti terlebih dahulu menetapkan karakteristik sampel yang akan digunakan dalam penelitiannya. Alasan menggunakan teknik *purposive sampling* karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan fenomena yang diteliti. Oleh karena itu, penulis memilih teknik *purposive sampling* yang menetapkan kriteria-kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel-sampel yang digunakan dalam penelitian ini. antara lain⁷¹ :

1. Responden merupakan mahasiswa yang berusia 20 – 29 tahun sesuai dengan tahapan usia *Quarter Life Crisis*.
2. Responden merupakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
3. Responden merupakan mahasiswa jurusan psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malki Ibrahim Malang.

⁶⁹ Singarimbun, Masri dan Sofian Effendi. 1989. *Metode Penelitian Survey*. LP3ES. Jakarta. Hlm.52

⁷⁰ Arikunto S. 2006 . *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. hlm. 131

⁷¹ Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet. Hlm.85

4. Responden merupakan mahasiswa yang sedang mengalami *Quarter Life Crisis*.

Berdasarkan survey pra-penelitian yang telah dilakukan, terdapat 150 mahasiswa yang memenuhi kriteria sampel pada penelitian ini.

E. Metode Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen pada penelitian kali ini menggunakan kuisisioner (angket). Kuisisioner merupakan pernyataan tertulis yang dapat digunakan untuk memperoleh informasi dari responden⁷². Kuisisioner dalam penelitian ini menggunakan bentuk pernyataan tertutup dan tidak memberi kesempatan responden untuk menjelaskan jawaban yang tertulis. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua bagian, yaitu pada bagian pertama berisi tentang kuisisioner kematangan karir dan bagian kedua berisi tentang kuisisioner *Quarter Life Crisis*.

Model yang digunakan dalam kuisisioner ini adalah model skala *likert*. Skala *likert* merupakan bentuk pernyataan sikap yang ditulis, disusun dan dianalisis sedemikian rupa sehingga respon dari seseorang dapat diberikan angka (skor).⁷³ Penelitian ini berisi aitem pernyataan sikap, yaitu pernyataan yang mendukung obyek sikap atau

⁷² Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta: PT Rineka Cipta. hlm 151

⁷³ Riduwan & Sunarto. 2009. *Pengantar Statistika Untuk Penelitian: Pendidikan, Sosial, Komunikasi, Ekonomi, dan Bisnis*. Bandung: Alfabeta. Hlm 20-21

favourable dan pernyataan yang tidak mendukung obyek atau *unfavourable*. Pernyataan *favourable* adalah pernyataan yang berisi hal positif dan mendukung obyek sikap yang hendak diungkap, sedangkan pernyataan *unfavourable* adalah pernyataan yang berisi hal negatif dan tidak mendukung terhadap obyek sikap yang hendak diungkap.⁷⁴

Dengan menggunakan bentuk skala ini, variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi dimensi, sub variabel, dan menjadi indikator-indikator yang kemudian menjadi tolak ukur membuat aitem instrumen.⁷⁵ Pada setiap instrumen terdapat empat pilihan jawaban, yaitu “Sangat Setuju” (SS), “Setuju” (S), “Tidak Setuju” (TS), dan “Sangat Tidak Setuju” (STS). Empat pilihan jawaban diberikan dengan tujuan untuk menghindari jawaban netral dari responden. Berikut nilai dari masing-masing jawaban yang disediakan sebagai berikut :

Tabel 3.1 Keterangan Nilai Jawaban

Bentuk Jawaban	Nilai	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

⁷⁴ Azwar S. op.cit. Hlm 98

⁷⁵ Riduwan & Sunarto. op.cit. Hlm 21

2. Alat Ukur Penelitian

a. Kematangan Karir

Skala kematangan karir disusun berdasarkan aspek kematangan karir yang dikemukakan dalam teori Super.⁷⁶ Aspek kematangan karir tersebut adalah pengetahuan tentang diri (*knowledge of self*), pengambilan keputusan (*decision making*), informasi karir (*career information*), integrasi karir dan pengetahuan tentang diri dan karir (*integration of self with knowledge of career*), dan perencanaan karir (*career planning*). Adapun *blueprint* dari skala kematangan karir dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 3.2 *Blueprint* Skala Kematangan Karir

Variabel	Aspek	Indikator	Nomer Aitem		Jumlah Aitem
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kematangan Karir	Pengetahuan tentang diri	Mengetahui bakat dan minat	1,2	11,12	4
	Pengambilan keputusan	Menentukan karir untuk masa depan secara mandiri	3,4	13,14	4
	Informasi karir	Mengumpulkan informasi karir yang	5,6	15,16	4

⁷⁶ Coertse,& Schepers. 2004. *Some Personality and Cognitive Correlates of Career Maturity*. *Journal Of Industrial Psychology*. Afrikaans University. Hlm 60

		diinginkan			
	Integrasi pengetahuan tentang diri dan karir	Pengetahuan yang dimiliki dengan karir.	7,8	17,18	4
	Perencanaan karir	Mempersiapkan diri untuk karir di masa depan	9,10	19,20	4
Jumlah					20

b. *Quarter Life Crisis*

Skala *Quarter Life Crisis* disusun berdasarkan aspek *Quarter Life Crisis* yang dikemukakan dalam teori Robins dan Wilner yang terdiri dari 7 aspek, yaitu bimbang dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, tertekan, cemas, dan khawatir terhadap relasi interpersonal. Adapun *blueprint* dari skala *Quarter Life Crisis* dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 3.3 *Blueprint* Skala *Quarter Life Crisis*

Variabel	Aspek	Indikator	Nomer Aitem		Jumlah Aitem
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Quarter Life Crisis</i>	Bimbang dalam mengambil	1. Merasa ragu dalam memutuskan pilihan yang	1,2,	15,16	4

	keputusan	berpengaruh bagi masa depan 2. Mempertanyakan ulang tentang keputusan yang telah diambil			
	Putus asa	1. Merasa apa yang dilakukan sia-sia 2. Mudah menyerah dan gagal karena tidak mengetahui apa yang diinginkan	3,4	17,18	4
	Penilaian diri yang negative	1. Menilai dirinya lebih buruk dibanding orang lain 2. Menganalisis diri secara berlebihan	5,6	19,20	4
	Terjebak dalam situasi sulit	1. Merasa tidak termotivasi 2. Merasa berada pada situasi jenuh dan sulit	7,8	21,22	4
	Tertekan	1. Merasa tertekan terhadap tuntutan	9,10	23,24	4

		yang ada 2. Melihat tertekan ketika melihat orang lain sukses			
	Cemas	1.Takut gagal 2.Khawatir secara berlebihan terhadap masa depan	11,12	25,26	4
	Khawatir akan relasi interpersonal	1.Khawatir atas hubungan yang akan dan sedang dibangun 2.Takut mengecewakan orang lain terutama orang tua	13,14	27,28	4
Jumlah					28

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas Alat Ukur

Validitas adalah salah satu konsep dalam mengevaluasi alat tes, yang dalam konsepnya mengacu pada kelayakan, kebermanfaatan, dan kebermanfaatan inferensi tertentu yang dapat dibuat berdasarkan skor hasil

tes yang bersangkutan. Validitas merupakan sesuatu yang membahas tentang apakah suatu tes mengukur apa yang hendak diukur.⁷⁷

Uji validitas konstruk dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *IBM SPSS (Statistical Package or Social Science) versi 26.0 for windows* dengan teknik validitas *Product Moment Pearson*. Aitem-aitem yang valid akan disertakan pada uji selanjutnya sedangkan aitem yang tidak valid akan digugurkan.⁷⁸ Suatu aitem dapat dikatakan valid apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan skor sig. $< 0,05$ dengan skor r_{tabel} pada penelitian ini sebesar 0,156 ($n=150$) dan taraf signifikansi 0,05.

2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas merupakan sejauhmana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya, dan reliabilitas ini memiliki nama lain seperti konsistensi, keterandalan, keterpercayaan, kestabilan, keajegan, dan sebagainya.⁷⁹ Koefisien reliabilitas terukur dari rentang angka 0 sampai dengan 1,00, maka semakin mendekati angka 1,00 maka reliabilitas dapat dikatakan semakin tinggi. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan menggunakan bantuan program *IBM SPSS (Statistical Package or Social Science) versi 26.0 for windows*. Suatu instrument dapat dikatakan reliabel apabila nilai $\alpha \geq 0,7$.

⁷⁷ Azwar, Saifuddin. 2015. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar. Hlm 11-10

⁷⁸ Riduwan & Sunarto. op. cit. Hlm 353

⁷⁹ Azwar, Saifuddin. op.cit. Hlm 7

G. Analisis Data

Analisis data adalah langkah-langkah yang digunakan untuk menemukan jawaban dari rumusan masalah yang tercantum, sehingga penulis memperoleh kesimpulan dari hasil penelitian. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dapat melalui beberapa tahapan yaitu:

1. Menentukan Kategorisasi

a. Mencari Mean Empirik

Mean adalah rata-rata dari data yang diperoleh dengan menjumlahkan seluruh angka kemudian membaginya sesuai jumlah banyaknya data yang dijumlahkan. Rumus dari mencari mean adalah sebagai berikut:

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

M = Mean

$\sum X$ = Jumlah nilai dalam distribusi

N = Jumlah total responden

b. Mencari Mean Hipotetik

Rumus dari mencari mean hipotetik adalah sebagai berikut:

$$M = \frac{1}{2} (i \text{ Max} + i \text{ Min}) \times \sum \text{item}$$

Keterangan:

M = Mean Hipotetik

$i \text{ Max}$ = skor tertinggi item

$i \text{ Min}$ = skor terendah item

$\sum \text{ item}$ = jumlah item dalam skala

c. Mencari Standar Deviasi

Setelah mean atau rata-rata diketahui, maka selanjutnya adalah mencari standar deviasi dengan rumus:

$$SD = 1/6 (i \text{ Max} - i \text{ Min})$$

Keterangan:

SD = Standar deviasi

$i \text{ Max}$ = skor tertinggi item

$i \text{ Min}$ = skor terendah item

d. Menentukan Kategorisasi

Norma kategorisasi yang digunakan untuk mengetahui tingkat *Quarter Life Crisis* dan Kematangan Karir mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi yang sedang mengerjakan skripsi adalah sebagai berikut:

a. Tinggi = $X > (M + 1,0 \text{ SD})$

b. Sedang = $(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1,0 \text{ SD})$

c. Rendah = $X < (M - 1,0 \text{ SD})$

2. Uji Asumsi

Sebelum melakukan pengujian terhadap analisis regresi linear sederhana, maka perlu dilakukan pengujian asumsi yang dapat dianalisis dan memberikan hasil yang representatif atau memperoleh model analisa yang tidak biasa. Maka model tersebut harus memenuhi asumsi dasar klasik dengan 2 penggunaan, yaitu :

a. Uji normalitas

Uji normalitas adalah salah satu uji asumsi yang bertujuan untuk membuktikan bahwa data yang akan diuji terdistribusi normal.⁸⁰ Pada penelitian kali ini uji yang digunakan adalah Uji Kolmogorov-Smirnov. Jika nilai signifikansi dari hasil uji $>0,05$ maka asumsi normalitas terpenuhi.

b. Uji linear

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui antara variabel terikat dan variabel bebas memiliki hubungan yang signifikan atau tidak.⁸¹ Uji ini dilakukan untuk syarat sebelum melakukan uji regresi linier atau uji lanjutan.

⁸⁰ Pratama, Dicky & Hendri Sopryadi. 2016. *Pengaruh Pemanfaatan Kelas Elektronik Terhadap Efektifitas dan Efisiensi Proses Belajar STMIK XYZ*. Jatisi. hlm 66

⁸¹ Ibid, hlm 67

3. Uji Regresi

Analisis regresi ini digunakan untuk meramalkan atau memprediksi variabel terikat dengan variabel bebas.⁸² Berdasarkan judul penelitian, analisis regresi yang digunakan adalah analisis regresi linier sederhana dengan bantuan program *IBM SPSS (Statistical Package or Social Science) versi 26.0 for windows*. Analisis regresi linier sederhana ini didasarkan oleh hubungan fungsional atau hubungan sebab akibat dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Uji regresi linier sederhana digunakan untuk menguji signifikansi hubungan antara variabel bebas dan terikat.⁸³ Uji regresi linier sederhana dilakukan untuk mengetahui pengaruh kematangan karir terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

⁸² Riduwan & Sunarto. op.cit. Hlm 96

⁸³ Hasan, Iqbal. (2004). *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Objek Penelitian

1. Profil Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan lembaga pendidikan tinggi yang berada di bawah naungan Departemen Agama dan secara fungsional akademik di bawah pimpinan Departemen Pendidikan Nasional dan Kebudayaan. Bertujuan untuk mencetak sarjana psikologi muslim yang mampu mengintegrasikan ilmu psikologi dan keislaman (yang bersumber dari Al – Quran, Al – Hadits dan khazanah keilmuan Islam). Pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dilaksanakan oleh tenaga pendidik yang profesional dan kompeten dalam bidangnya dan mampu membekali peserta didik dengan pengetahuan akademik yang memadai sehingga mampu mengaplikasikan keilmuannya dalam kehidupan sehari-hari.

Visi Fakultas Psikologi adalah terwujudnya fakultas psikologi yang integratif dalam memadukan sains dan Islam yang bereputasi internasional. Menjadi Fakultas Psikologi terkemuka dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat untuk menghasilkan lulusan di bidang

psikologi yang memiliki kedalaman spiritual, keluhuran akhlak, keluasan ilmu, dan kematangan professional, dan menjadi pusat pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni yang bercirikan Islam, serta menjadi penggerak kemajuan masyarakat. Sedangkan Misi fakultas psikologi adalah mencetak sarjana psikologi yang berkarakter ulul albab dan menghasilkan sains psikologi yang relevan dan budaya saing tinggi. Fakultas psikologi memiliki tujuan untuk memberikan akses pendidikan bidang psikologi yang lebih luas kepada masyarakat serta menyediakan sarjana psikologi untuk memenuhi kebutuhan masyarakat.

Mahasiswa fakultas psikologi sendiri diharapkan mampu menguasai konsep dasar teori psikologi, mahasiswa fakultas psikologi harus mampu menganalisis fenomena perilaku manusia, dan memberikan alternatif pemecahan masalah psikologis yang terjadi pada individu, kelompok, organisasi, maupun masyarakat tanpa membedakan suku, agama, golongan, jenis kelamin, dan status sosial ekonomi dan budaya. Mahasiswa fakultas psikologi juga harus mampu merancang karirnya sendiri, menjalin hubungan professional dan interpersonal secara konstruktif dan bertanggung jawab untuk membantu menyelesaikan masalah psikologis individu. kompetensi yang dimiliki sarjana fakultas psikologi Universitas Islam Negeri

Maulana Malik Ibrahim Malang harus mampu merancang karirnya sendiri.⁸⁴

B. Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 14 Agustus 2020 sampai dengan tanggal 16 Agustus 2020 kepada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan kuisioner online melalui *google form* dan disebar melalui grup media social setiap angkatan.

2. Gambaran Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok berdasarkan jenis kelamin, yaitu laki-laki dan perempuan. Berikut deskripsi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin:

Tabel 4.1

Gambar Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Perempuan	89	59,4 %
Laki-laki	61	40,6 %
Total	150	100 %

⁸⁴ *Pedoman Pendidikan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. 2017.

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa jumlah subjek penelitian yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibanding subjek yang berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat subjek perempuan berjumlah 89 orang (59,4%), sementara subjek laki-laki berjumlah 61 orang (40,6%).

Subjek pada penelitian ini merupakan mahasiswa yang berada pada periode transisi dari remaja menuju dewasa, yaitu pada rentang usia 18 hingga 25 tahun. Selain itu, subjek penelitian juga harus memenuhi kriteria usia pada periode krisis perkembangan atau *Quarter Life Crisis*, yang menurut teori Alexandra Robbins dan Abby Wilner (2001) terjadi pada kisaran usia 20 tahunan, sehingga peneliti memilih mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi minimal berusia 20 tahun sebagai subjek penelitian. Deskripsi subjek berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel 4.2 di bawah ini :

Tabel 4.2

Gambar Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Presentase
20 tahun	18	12 %
21 tahun	55	36,6 %
22 tahun	62	41,3 %
23 tahun	15	10 %
Total	150	100 %

Pada tabel 4.2 di atas, dapat diketahui bahwa mahasiswa yang menjadi subjek penelitian paling banyak berusia 22 tahun dengan berjumlah 62 orang. Sementara subjek dengan jumlah paling rendah berusia 23 tahun yaitu hanya 10 % dari 150 subjek.

3. Uji Validitas Instrumen

Azwar (2011:5) menyatakan bahwa suatu tes dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukur secara tepat atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Validitas suatu tes mempermasalahkan apakah tes tersebut benar-benar mengukur apa yang hendak diukur. Maksudnya adalah seberapa jauh suatu tes mampu mengungkapkan dengan tepat ciri atau keadaan yang sesungguhnya dari obyek ukur, akan tergantung dari tingkat validitas tes yang bersangkutan.

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 26.0 *for windows* dengan teknik validitas *Product Moment* Pearson dan suatu item dikatakan valid apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan skor sig. $< 0,05$ dengan skor r_{tabel} pada penelitian ini sebesar 0,159 ($n=150$).

a. Skala Kematangan Karir

Berdasarkan uji validitas aitem pada skala kematangan karir, dengan jumlah aitem 20 yang diujikan kepada 150 subjek, didapatkan hasil bahwa 24 aitem dikatakan valid. Adapun rincian hasil uji validitas skala kematangan karir adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Hasil Validitas Skala Kematangan Karir

Variabel	Aspek	Indikator	Nomer Aitem		Jumlah Aitem
			Aitem Valid	Aitem Gugur	
Kematangan Karir	Pengetahuan tentang diri	Mengetahui bakat dan minat	1,2,11,12	-	4
	Pengambilan keputusan	Menentukan karir untuk masa depan secara mandiri	3,4,13,14	-	4
	Informasi karir	Mengumpulkan informasi karir yang diinginkan	5,6,15,16	-	4
	Integrasi pengetahuan tentang diri dan karir	Pengetahuan yang dimiliki dengan karir.	7,8,17,18	-	4
	Perencanaan karir	Mempersiapkan diri untuk karir di masa depan	9,10,19,20	-	4
Jumlah					20

b. Skala *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan uji validitas aitem pada skala *Quarter Life Crisis*, dengan jumlah aitem 28 yang diujikan kepada 150 subjek, didapatkan hasil bahwa 28 aitem dikatakan valid. Adapun rincian hasil uji validitas skala *Quarter Life Crisis* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4 Hasil Validitas Skala *Quarter Life Crisis*

Variabel	Aspek	Indikator	Nomer Aitem		Jumlah Aitem
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Quarter Life Crisis</i>	Bimbang dalam mengambil keputusan	1. Merasa ragu dalam memutuskan pilihan yang berpengaruh bagi masa depan 2. Mempertanyakan ulang tentang keputusan yang telah diambil	1,2,15,16	-	4
	Putus asa	1. Merasa apa yang dilakukan sia-sia 2. Mudah menyerah dan gagal karena tidak mengetahui apa yang diinginkan	3,4,17,18	-	4
	Penilaian diri yang negative	1. Menilai dirinya lebih buruk dibanding orang lain 2. Menganalisis diri secara berlebihan	5,6,19,20	-	4
	Terjebak dalam situasi sulit	1. Merasa tidak termotivasi 2. Merasa berada pada situasi jenuh dan sulit	7,8,21,22	-	4
	Tertekan	1. Merasa tertekan terhadap tuntutan yang ada 2. Melihat tertekan ketika melihat orang lain sukses	9,10,23,24	-	4
	Cemas	1. Takut gagal 2. Khawatir secara berlebihan terhadap masa depan	11,12,25,16	-	4
	Khawatir akan relasi	1. Khawatir atas hubungan yang akan	13,14,27,28	-	4

	interpersonal	dan sedang dibangun 2.Takut mengecewakan orang lain terutama orang tua			
Jumlah					28

c. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan menggunakan bantuan aplikasi program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 26.0 *for windows*. Koefisien reliabilitas bernilai antara 0 sampai 1,00 yang berarti bahwa semakin mendekati angka 1,00 maka reliabilitasnya semakin tinggi. Adapun hasil uji reliabilitas pada skala kematangan karir dan *Quarter Life Crisis* adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.5 Hasil Reliabilitas Skala Kematangan Karir
dan *Quarter Life Crisis***

Klasifikasi	Skor	Keterangan
Kematangan Karir	0,867	Reliabel
<i>Quarter Life Crisis</i>	0,897	Reliabel

Hasil uji reliabilitas pada kedua skala di atas dapat dinyatakan reliabel hal ini dikarenakan hasil kedua skala tersebut mendekati 1,00 yaitu pada skala kematangan karir

menunjukkan reliabilitasnya sebesar 0,867 dan pada skala *Quarter Life Crisis* menunjukkan reliabilitasnya sebesar 0,897. Sehingga kedua skala tersebut layak dijadikan sebagai suatu instrument penelitian yang telah dilakukan.

C. Paparan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui bahwa data yang akan diuji terdistribusi normal atau tidak. Model korelasi itu dikatakan baik apabila dapat berdistribusi normal. Dengan skor signifikan ($p > 0,05$) yang artinya asumsi normalitas dapat terpenuhi. Adapun pengujian normalitas pada penelitian ini menggunakan bantuan IBM SPSS versi 26.0 *for windows*. Berikut ini adalah hasil uji normalitas penelitian ini :

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		150
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	7,91981770
Most Extreme Differences	Absolute	,084
	Positive	,084
	Negative	-,058

Test Statistic	,084
Asymp. Sig. (2-tailed)	,011 ^c

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut dapat diperoleh hasil nilai signifikansi (p) sebesar 0,011 dengan artian bahwa data tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas diuji dengan menggunakan *Compare means test for linearity* dengan bantuan IBM SPSS versi 26.0 *for windows*. Uji linieritas dipergunakan untuk mengetahui linieritas atau tidaknya suatu distribusi dalam penelitian. Uji linieritas digunakan untuk mengetahui antara variabel terikat dan variabel bebas memiliki hubungan yang signifikan atau tidak kurva linier akan terbentuk apabila nilai signifikan $< 0,05$, maka model regresi adalah linier. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka model regresi tidak linier. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.7 Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
QLC * Kematangan Karir	Between Groups	(Combined)	8256,224	28	294,865	4,604	,000
		Linearity	6660,090	1	6660,090	103,988	,000
		Deviation from Linearity	1596,134	27	59,116	,923	,579
	Within Groups		7749,669	121	64,047		
	Total		16005,893	149			

Berdasarkan hasil uji linieritas tersebut dapat diperoleh nilai sig. linierity sebesar $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier yang signifikan antara variabel kematangan karir dengan variabel *Quarter Life Crisis*.

2. Analisis Deskripsi Data Hasil Penelitian

a. Skor Hipotetik dan Empirik

Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis. Untuk mengetahui tingkat rendah, sedang dan tinggi pada subjek penelitian, maka perlu diketahui jumlah rata-rata (*mean*) hipotetik dan

standar deviasi hipotetik masing-masing variabel. Pada tabel berikut akan disajikan gambaran umum atau deskripsi ringkas mengenai penelitian yang berisi fungsi-fungsi statistika dasar dengan menggunakan skor hipotetik untuk menginterpretasi kelompok.

Table 4.8 Deskripsi Skor Hipotetik dan Empirik

Variabel	Skor Hipotetik			
	Min	Max	Mean	Standar deviasi
Kematangan Karir	20	80	50	6,6
<i>Quarter Life Crisis</i>	28	112	70	9,3

Berdasarkan tabel 4.8 hasil dari deskripsi data penelitian tersebut, kemudian peneliti melakukan kategorisasi skor variabel pada masing-masing subjek penelitian. Kategorisasi didasarkan pada nilai mean hipotetik dan standar deviasi hipotetik pada masing-masing subjek dengan rumus berikut :

Tabel 4.9 Rumus Kategorisasi Variabel

Kategorisasi	Rumus
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) < X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$
Rendah	$X \leq (\text{Mean} - 1\text{SD})$

Analisis deskriptif dengan melakukan pengkategorisasian data bertujuan untuk menjawab rumusan masalah dan hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti, sekaligus memenuhi tujuan dalam penelitian. Proses

analisis data dilakukan dengan menggunakan norma penggolongan yang dapat dilihat pada tabel 4.9 di atas.

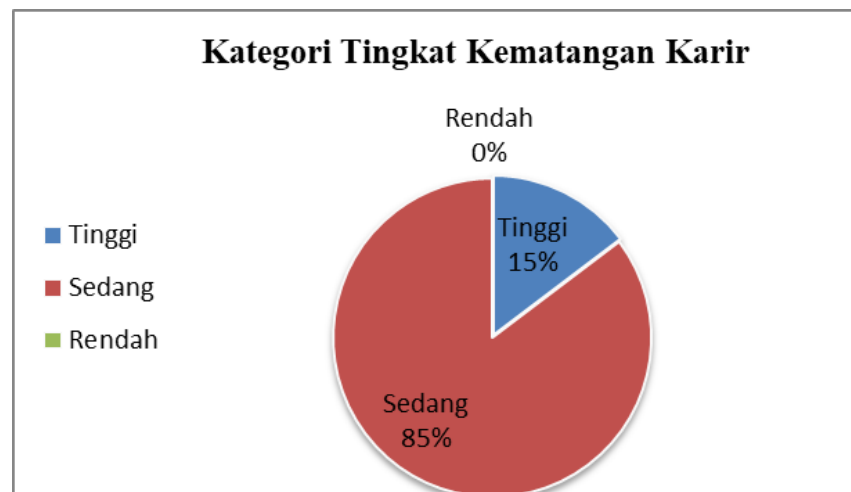
b. Tingkat Kematangan Karir Mahasiswa Psikologi yang sedang Mengerjakan Skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Berikut adalah norma kategorisasi variabel kematangan karir yang dideskripsikan menggunakan statistik skor hipotetik:

Tabel 4.10 Kategorisasi Variabel Kematangan Karir

Kategorisasi	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X > 56$	22	14,7%
Sedang	$56 \leq X \leq 43$	128	85,3%
Rendah	$X < 43$	0	0%
Jumlah		150	100%

Gambar 4.1 Diagram Presentase Tingkat Kematangan Karir



Pada tabel 4.10 di atas dapat diketahui bahwa 128 mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi atau sebanyak 85,3% dari jumlah sampel penelitian berada pada tingkat kematangan karir sedang,

kemudian 14,7% atau sejumlah 22 mahasiswa berada pada tingkat kematangan karir yang tinggi, sementara tidak ada mahasiswa atau sebesar 0% berada pada kematangan karir rendah.

c. Tingkat *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Psikologi yang sedang Mengerjakan Skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

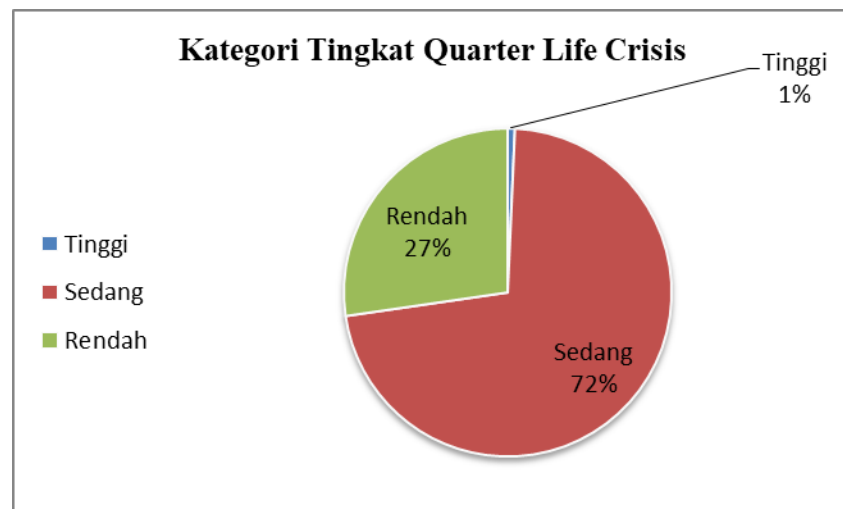
Berikut adalah norma kategorisasi variabel *Quarter Life Crisis* yang dideskripsikan menggunakan statistik skor hipotetik:

Kategorisasi	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X > 84$	1	0,7%
Sedang	$84 \leq X \leq 56$	108	72%
Rendah	$X < 56$	41	27,3%
Jumlah		150	100%

Tabel 4.11 Kategorisasi Variabel *Quarter-life Crisis*

Pada tabel 4.10 di atas dapat diketahui bahwa 108 mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi atau sebanyak 72% dari jumlah sampel penelitian berada pada tingkat *Quarter Life Crisis* sedang, kemudian 27,3% atau sejumlah 41 mahasiswa berada pada tingkat *Quarter Life Crisis* rendah, sementara hanya 1 mahasiswa atau sebesar 0,7% berada pada *Quarter Life Crisis* tingkat tinggi. Berikut merupakan diagram presentase tingkat *Quarter Life Crisis* sebagai berikut:

Gambar 4.2 Diagram Presentase Tingkat *Quarter Life Crisis*



3. Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara yang akan diuji kebenarannya. Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui kebenaran dari hipotesis yang telah diperkirakan oleh peneliti. Uji hipotesis ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dua variabel yaitu variabel kematangan karir terhadap variabel *Quarter Life Crisis*. Peneliti menggunakan analisis regresi sederhana dengan bantuan IBM SPSS versi 26.0 for windows. Berikut adalah pemaparan hasil uji hipotesis pada penelitian ini:

Tabel 4.12 Hasil Uji Pengaruh Kematangan Karir terhadap QLC

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,645 ^a	,416	,412	7,937

a. Predictors: (Constant), X

Hipotesis memprediksikan bahwa ada pengaruh kematangan karir terhadap *Quarter Life Crisis* pada subjek penelitian. Hasil uji regresi yang ada pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,416 menunjukkan bahwa 41,6% kematangan karir dapat berpengaruh terhadap perilaku *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Pembahasan

1. Tingkat Kematangan Karir pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini bahwa mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mayoritas memiliki tingkat kematangan karir yang berada pada kategori sedang yaitu berjumlah 128 mahasiswa atau sebanyak 85,3% dari jumlah sampel penelitian, kemudian 14,7% atau sejumlah 22 mahasiswa berada pada tingkat kematangan karir yang tinggi, sementara tidak ada mahasiswa atau sebesar 0% berada pada kematangan karir rendah. Hal Ini berarti kematangan karir yang dimiliki oleh mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Mlaik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori sedang.

Kematangan karir merupakan hal yang sangat penting bagi individu, salah satunya adalah mahasiswa tingkat akhir psikologi. Kematangan karir ditandai dengan kesiapan seseorang dalam menentukan pilihan karir yang realistis dengan dirinya.⁸⁵ Begitu pula halnya dengan kematangan karir mahasiswa psikologi yaitu bagaimana mahasiswa mampu menentukan pilihan karir yang akan diambil setelah lulus kuliah sesuai dengan bakat, minat dan kemampuan yang dimiliki.

Menurut Super tahun 2004 kematangan karir adalah keberhasilan individu untuk menyelesaikan dan mengatasi tugas-tugas perkembangan karir yang khas pada tiap tahapan perkembangan karir. Kematangan karir juga merupakan kesiapan afektif dan kognitif individu untuk mengatasi tugas-tugas perkembangan yang dihadapkan kepadanya.⁸⁶ Kesiapan afektif terdiri dari perencanaan dan eksplorasi karir, sementara kesiapan kognitif terdiri dari kemampuan mengambil keputusan dan wawasan mengenai karir yang diinginkan. Berdasarkan pengertian di atas dapat dikatakan bahwa seorang mahasiswa psikologi harus mampu untuk merencanakan karir serta menentukan pilihan karir yang sesuai dengan kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki, begitu pula harus mampu untuk mengambil keputusan terhadap karir yang diinginkan. Tidak terlepas dari itu, seorang mahasiswa yang memiliki kematangan karir juga harus mempunyai pengetahuan serta informasi-informasi tentang karir yang diinginkan,

⁸⁵ Savickas, M. 1990. *Developing Career Choice Readiness*. Jurnal Penelitian.Cincinnati : Ohio University. Hlm.4.

⁸⁶ Coertse, & Schepers. op.cit. Hlm.60

sehingga dapat mengintegrasikannya dengan pilihan karir yang akan diambil.

Hal ini sesuai dengan visi dan misi fakultas psikologi yaitu mahasiswa fakultas psikologi harus mampu merancang karirnya sendiri. Yang berarti bahwa Fakultas Psikologi mengharapkan agar mahasiswanya memiliki kematangan karir yang baik yaitu bagaimana mahasiswa psikologi memiliki kompetensi yang sesuai keilmuan yang mereka peroleh dari pendidikan dan pelatihan yang diajarkan serta diberikan selama proses kuliah. Hal ini sesuai dengan penelitian Anselmus bahwa mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir sudah seharusnya memiliki tingkat kematangan karir yang sangat baik, karena secara akademik mahasiswa memiliki pengetahuan yang memadai mengenai jurusan yang digeluti karena telah memiliki kesiapan kognitif, afeksi, dan psikomotorik.⁸⁷

Berdasarkan tingkat kematangan karir mahasiswa psikologi yang dominan berada pada tingkat sedang ini menunjukkan bahwa ada faktor tertentu yang menyebabkan hal itu terjadi. Kematangan karir sendiri dipengaruhi oleh atas faktor internal dan eksternal. Faktor internal salah satunya adalah kepribadian diri mahasiswa yang tertutup, tidak percaya diri, dan adanya minat lain yaitu ketika mahasiswa sudah mempunyai minat terhadap bidang tertentu akan tetapi karena banyaknya pilihan, mahasiswa berminat terhadap bidang yang lain.⁸⁸ Mahasiswa tingkat akhir juga masuk dalam tahap *exploration*, tahap ini individu banyak mencari

⁸⁷ Anselmus A.Abi. 2019. *Tingkat Kematangan Karir Mahasiswa (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Semester VII Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2014)*. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Hlm 61.

⁸⁸ Rahma, U. op.cit. Hlm 6.

informasi tentang karir apa yang sesuai dengan potensi diri, mampu mengolah informasi pekerjaan untuk merencanakan masa depan, mampu mengenali konsep diri melalui bakat, minat, dan nilai yang dimiliki. Individu juga mampu merencanakan tujuan sementara dan yang bisa dilakukan untuk masa depan, mampu membuat keputusan dengan alternative berbeda. Faktor inilah yang menyebabkan tingkat kematangan karir berada pada tingkat sedang.

Crites menyatakan bahwa untuk dapat memilih dan merencanakan karir yang tepat, dibutuhkan kematangan karir, yaitu meliputi pengetahuan akan diri, pengetahuan tentang pekerjaan, kemampuan memilih pekerjaan, dan kemampuan merencanakan langkah-langkah menuju karir yang diharapkan.⁸⁹ Dan subjek penelitian masih berada pada tingkat kematangan karir sedang yang berarti subjek penelitian belum sepenuhnya memiliki atau belum menguasai aspek-aspek kematangan karir sesuai dengan hasil penelitian yang didapatkan.

2. Tingkat *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Quarter Life Crisis merupakan salah satu fase perkembangan yang berada pada usia 20-29 tahun yang mana pada usia ini individu mengalami mengalami krisis yang berkaitan dengan karir, finansial, relasi dan

⁸⁹ Wijaya, F. 2010. *Hubungan Antara Kematangan Karir dengan motivasi belajar pada Siswa kelas X MAN Cibinong*. Jurnal Psikologi. Bandung: Fakultas Psikologi Universitas Gunadharma. Hlm 2.

kehidupan sosial. Periode pergolakan emosi yang terjadi pada masa transisi dari remaja menuju dewasa.⁹⁰ *Quarter Life Crisis* cenderung terjadi ketika individu berusaha keluar dari tahap *emerging adulthood* dengan diiringi perasaan cemas, hingga depresi. Namun di sisi lain juga mampu menjadi proses pertumbuhan alami dari perguruan tinggi ke dunia kerja.⁹¹

Penelitian ini menghasilkan temuan bahwa mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yaitu sekitar 108 mahasiswa atau sebanyak 72% dari jumlah sampel penelitian berada pada tingkat *Quarter Life Crisis* sedang, kemudian 27% atau sejumlah 41 mahasiswa berada pada tingkat *Quarter Life Crisis* rendah, sementara 1 mahasiswa atau sebesar 0,7% berada pada *Quarter Life Crisis* tingkat tinggi. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian skripsi yang dilakukan oleh Mutiara tahun 2018 pada mahasiswa BKI tingkat akhir di UIN Sunan Kalijaga yang menunjukkan bahwa 82% mahasiswa mengalami *Quarter Life Crisis* pada tingkat sedang.⁹² Penelitian selanjutnya pada mahasiswi semester akhir Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Sunan Gunung Djati juga menunjukkan bahwa 73,5% mahasiswi berada pada *Quarter Life Crisis* sedang.⁹³

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* merupakan periode umum pada usia dua puluh tahunan yang dapat

⁹⁰ Alexandra Robbins, Abby Wilner. op.cit. hlm.3.

⁹¹ Fischer, K. op.cit. Hlm.171

⁹² Mutiara, Y. op.cit. hlm.66.

⁹³ Hayati, A. 2019. *Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Quarter-Life Crisis (Studi Deskriptif pada Mahasiswi Psikoterapi Semester 8 tahun 2019)*. Skripsi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

berperan dalam proses perkembangan, asalkan individu mampu melaluinya dengan baik.⁹⁴ Selain itu, pada survei yang dilakukan oleh 1000 orang di Inggris, 70% responden mengatakan krisis terberat dalam hidup mereka berada pada usia 20 tahun.⁹⁵ Adanya krisis pada setiap periode perkembangan dapat berfungsi untuk mendorong pertumbuhan psikologis individu, namun di sisi lain juga dapat menyebabkan gangguan psikologis dan mempengaruhi kesehatan mental.⁹⁶

Teori Erikson menyatakan bahwa periode krisis merupakan bagian normal dari proses perkembangan, karena dapat dijadikan motivasi dalam mencari pemahaman diri, pemahaman dunia, dan mendapatkan cara yang lebih beragam dalam menghadapi tantangan kehidupan. Maka dapat dikatakan bahwa episode krisis mengandung perubahan dan transformasi yang akan cenderung diabaikan ketika kehidupan berjalan dengan lancar.⁹⁷

Quarter Life Crisis pemicunya beragam, mulai dari kekhawatiran dan kebimbangan dalam memilih karir, ataupun masalah finansial yang belum juga bisa mandiri, sedangkan umur semakin dewasa. Ada juga yang merasakan kekhawatiran yang berlebihan terkait hubungan interpersonalnya, dan bahkan ada yang merasa belum menemukan identitas diri dan tujuan hidupnya. Akan tetapi pertahanan diri individu berbeda-beda sehingga apa yang dirasakan oleh setiap individu terhadap krisis tersebut juga beragam. Ada yang merasakan semua pemicu tersebut

⁹⁴ Atwood, J. D., & Scholtz, C. op.cit. hlm.241

⁹⁵ Robinson, Wright & Smith. 2013. *The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis. Journal Adult Development*. Hlm.3.

⁹⁶ Murphy, M. op.cit. Hlm 5.

⁹⁷ Robinson, O. C. 2018. *A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-life Crisis During The Post-University Transition: Locked-out and Locked-in Forms in Combination. Emerging Adulthood*. Hlm. 4.

setiap harinya, sehingga dirinya merasa sangat terbebani, dan berpikir ingin segera mengakhiri hidupnya. Ada pula yang malah sebaliknya hanya sesekali saja atau bahkan tidak merasakan adanya krisis tersebut.⁹⁸

3. Pengaruh Kematangan Karir terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Psikologi yang sedang Mengerjakan Skripsi

Penelitian ini membahas mengenai pengaruh kematangan karir terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Secara empiris hasil penelitian mendukung hipotesis yang diajukan. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa kematangan karir berpengaruh sebesar 41,6% terhadap perilaku *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi. Sementara sebesar 58,4% terjadinya *Quarter Life Crisis* dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak menjadi variabel penelitian.

Quarter Life Crisis merupakan permasalahan kesehatan mental yang ditandai dengan munculnya emosi negatif seperti keraguan, kebingungan dan keputusasaan, yang dapat memicu periode emosional secara berkepanjangan.⁹⁹ *Quarter Life Crisis* merupakan dampak dari individu yang sedang berada pada fase *emerging adulthood*.¹⁰⁰ Adanya kebutuhan untuk mengeksplorasi diri membuat tahap ini penuh dengan ketidakstabilan. Bila individu tidak mampu mengatasinya maka akan

⁹⁸ Elgea Nur.B & Endang N. 2019. *Resilience Study of Bandung Students Who Have a Quarter Life Crisis*. Volume 5 No.2. Fakultas Psikolohi. Universitas Islam Bandung. Hlm 496.

⁹⁹ Murphy, M. op.cit. Hlm. 4

¹⁰⁰ Tanner, J.L, Arnett, J.J, Leis, J.A. loc.cit

muncul beberapa gangguan psikologis yang dialami oleh individu pada tahap *emerging adulthood* ini meliputi gangguan cemas, gangguan alam perasaan, gangguan ketergantungan zat, gangguan pengendalian impuls hingga gangguan kepribadian. Penelitian Mirowsky dan Ross pada tahun 2008 mencoba membandingkan antara *emerging adulthood* dengan tahapan perkembangan selanjutnya. Hasilnya ditemukan bahwa tingkat terjadinya depresi lebih tinggi dialami di usia 20-an tahun daripada di rentang usia lainnya.¹⁰¹ Sumber-sumber ketidakbahagiaan serta kecemasan berkisar pada masalah pekerjaan, relasi interpersonal, finansial, dan karakteristik personal lainnya.¹⁰²

Quarter Life Crisis dialami oleh semua individu yang sedang berada pada transisi antara remaja menuju dewasa, khususnya mahasiswa. Hal ini didukung oleh penelitian Robin dan Wilner tahun 2001, dari wawancara komprehensif dengan pemuda Amerika umur 20 tahun-an tentang pengalaman mereka dan pemicu stres mereka, didapatkan hasil bahwa meninggalkan pendidikan secara signifikan sebagai penyebab stress yang utama. Kemudian Robbins dan Wilner mendefinisikan periode tersebut masuk tahap transisi dari pendidikan ke 'dunia nyata' di mana orang dewasa muda terus-menerus mengalami keraguan tentang ketidakpastian masa depan.¹⁰³ *Quarter Life Crisis* juga dilatarbelakangi oleh tuntutan untuk menjadi dewasa yang ditandai dengan dimulainya individu memasuki dunia pekerjaan secara penuh yang berarti juga keharusan untuk memiliki penghasilan sendiri serta adanya kesempatan

¹⁰¹ Inayah Agustin. loc.cit

¹⁰² Tanner, J.L, Arnett, J.J, Leis, J.A. loc.cit.

¹⁰³ Robbins & Wilner. loc.cit.

untuk melanjutkan pendidikan ke taraf yang lebih tinggi setelah lepas dari dunia perkuliahan.¹⁰⁴

Quarter Life Crisis ini disebabkan oleh banyak faktor antara lain perubahan hubungan interpersonal, pekerjaan dan finansial, masalah akademik, serta identitas diri.¹⁰⁵ Apabila kondisi *Quarter Life Crisis* ini terus menerus terjadi maka akan berdampak pada kesehatan mental dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Hal ini didukung penjelasan Murphy dalam penelitiannya berjudul “*Emerging Adulthood: Is the Quarter Life Crisis a Common Experience? Thesis Dublin Institute of Technology.*” Bahwa permasalahan kesehatan mental dapat disebabkan oleh kegagalan dalam aspek kehidupan dan keinginan untuk mengatur kehidupan menjadi lebih baik, terlalu merenungkan keputusan, dan timbulnya emosi negatif seperti keraguan, kebingungan, dan keputusasaan yang dapat memicu stress emosional hingga periode krisis yang berkepanjangan.¹⁰⁶ Tidak mampunya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dalam mengatasi transisi tersebut akan menimbulkan depresi.¹⁰⁷ Hal ini dibuktikan dengan riset pada tahun 2018 di UIN Sunan Kalijaga menunjukkan bahwa 82% mahasiswa tingkat akhir Jurusan Bimbingan Konseling Islam mengalami *Quarter Life Crisis* pada tingkat sedang.¹⁰⁸

¹⁰⁴ Aronson, E., Wilson. T.D., & Akert, R.M. 2008. *Social Psychology (6th edition)*. Singapore: Pearson Prentice Hall. Hlm.4.

¹⁰⁵ Black Allison, loc.cit

¹⁰⁶ Murphy, M. loc.cit

¹⁰⁷ Haase, C. M., Heckhausen, J., & Silbereisen, R. K. 2012. *The interplay of occupational motivation and well-being during the transition from university to work. Developmental Psychology*, 48(6), hlm. 1739–1751.

¹⁰⁸ Mutiara, Y. op.cit. hlm.66.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa sebanyak 72% mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada tingkat *Quarter Life Crisis* sedang, kemudian 27% berada pada tingkat *Quarter Life Crisis* rendah, sementara sebesar 0,7% berada pada *Quarter Life Crisis* tingkat tinggi. Hal ini apabila ditinjau dari masing-masing aspek menghasilkan temuan bahwa pada aspek terjebak dalam situasi sulit, yang merupakan aspek pemicu utama terjadinya *Quarter Life Crisis*.. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa merasa berada pada situasi yang cukup berat hingga mengalami kesulitan dalam menentukan tujuan. Aspek ini dapat dipengaruhi oleh lingkungan di sekitar individu yang berdampak pada pikiran dan perilaku, sehingga individu akan mengalami kesulitan dalam pengambilan keputusan. Situasi sulit ini mungkin tidak mudah dihadapi oleh individu, bahkan terkadang individu mengetahui apa yang harus dilakukan namun disisi lain tidak mengetahui cara memulainya. Hal inilah yang dapat memicu mahasiswa mengalami *Quarter Life Crisis*.¹⁰⁹

Robin and Wilner tahun 2001 mengatakan bahwa terdapat dua jalan yang dapat ditempuh individu dalam usia 20 tahunan. Pertama adalah karir dan kedua adalah percintaan. Kedua hal ini dilakukan sebagai bagian dari usaha mengatasi rasa kesepian.¹¹⁰ menurut penelitian lain juga mengungkapkan bahwa faktor faktor yang mampu mengatasi terjadinya

¹⁰⁹ Robbins & Wilner. op.cit hal 105.

¹¹⁰ Robbins & Wilner. op.cit hal 133.

Quarter Life Crisis adalah pekerjaan dan karir. Karir merupakan faktor yang bisa jadi memperkuat efektivitas namun juga dapat memperkeruh masalah yang ada. Tergantung kematangan karir yang dimiliki.¹¹¹ Pada individu yang mengalami *Quarter Life Crisis*, kematangan karir merupakan aspek yang paling sering dipertanyakan oleh individu, karena berkaitan dengan kehidupan di masa depan, termasuk di dalamnya mengenai dunia kerja, kemungkinan keberhasilan atau kegagalan dalam pencapaian target dan finansial.

Karir merupakan faktor yang dapat mempengaruhi *Quarter Life Crisis*, karena dapat menjadi sumber kecemasan tersendiri bagi individu saat berada pada masa transisi dari perkuliahan menuju ke dunia kerja. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Murphy, dkk pada tahun 2010 bahwa stress dan ketidakpuasan terkait pekerjaan dan hubungan yang dapat menjadi faktor penting dalam periode krisis seperempat kehidupan atau dalam kata lain *Quarter Life Crisis*.¹¹² Selain itu, individu yang memasuki pendidikan akhir juga harus memiliki banyak pertimbangan terkait komitmen dalam hubungan dan pekerjaan yang memuaskan, akan tetapi apabila individu belum memiliki kematangan karir yang baik maka akan menimbulkan keraguan atas pilihan karir yang akan ditentukan, sehingga memunculkan rasa cemas dan kebimbangan pada diri individu untuk mengulangi dan merancang kembali rencana karir dalam hidupnya.¹¹³ Maka dari itu dengan meningkatkan kematangan karir

¹¹¹ Inayah Agustin. op.cit. hlm 137.

¹¹² Murphy, Kerri A, dkk.op.cit.. hlm 174.

¹¹³ Nash & Murray.op.cit. Hlm 5.

individu mampu mengurangi terjadinya *Quarter Life Crisis* yang sedang dialami individu.

Kematangan karir merupakan keberhasilan individu dalam menyelesaikan tugas perkembangan karirnya.¹¹⁴ Super sebagaimana dikutip Savickas menjelaskan bahwa individu dikatakan matang atau siap membuat keputusan karir jika pengetahuan yang dimilikinya untuk membuat keputusan karir didukung oleh informasi yang kuat mengenai pekerjaan berdasarkan pencarian informasi yang telah dilakukan.¹¹⁵ Apabila mahasiswa telah memiliki kematangan karir yang baik maka mahasiswa akan memilih rencana karir secara bijaksana dengan menyesuaikan antara kemampuan dan minatnya, sehingga mereka memiliki peluang yang lebih besar untuk beradaptasi, memperoleh kepuasan dan kesuksesan dalam tahap perkembangan berikutnya.¹¹⁶ Dengan adanya kematangan karir yang baik mampu membantu masalah individu, resiko munculnya gangguan-gangguan psikologis dapat diminimalisir.¹¹⁷

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa kematangan karir merupakan salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap *Quarter Life Crisis*. Hal ini juga dibuktikan dari penelitian Inayah yang mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* adalah pemilihan karir dan pekerjaan,

¹¹⁴ WS. Winkel dan Sri Hastuti. 2006. Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan. Yogyakarta: Media Abadi. Hlm 221.

¹¹⁵ Savickas, M.L.op.cit, Hlm 49-57

¹¹⁶ Rina Revilla. 2015. *Kematangan Karir Mahasiswa Jurusan Tarbiyah Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Samarinda*. Vol.7 No.1. Hlm.124

¹¹⁷ Tanner, J.L, Arnett, J.J, Leis, J.A. op.cit. hlm 9.

yang mana hal tersebut mampu dicapai dengan kematangan karir yang baik.¹¹⁸ Kematangan karir yang dimiliki mahasiswa mampu membantu ia dalam menghasilkan banyak jalur atau strategi pencapaian tujuan setelah lulus kuliah, memotivasi diri untuk mengejar tujuan dan membingkai ulang hambatan sebagai tantangan yang harus diatasi oleh individu dalam bekerja nantinya.

¹¹⁸ Inayah Agustin. op.cit. Hlm 137

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data pada penelitian tentang pengaruh kematangan karir terhadap *Quarter Life Crisis* mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kematangan karir mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Menunjukkan bahwa 128 mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi atau sebanyak 85,3% dari jumlah sampel penelitian berada pada tingkat kematangan karir sedang. Hasil menunjukkan bahwa tingkat kematangan karir mahasiswa psikologi paling banyak berada pada kategori sedang.

2. Tingkat *Quarter Life Crisis* mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Menunjukkan bahwa 108 mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi atau sebanyak 72% dari jumlah sampel penelitian berada pada tingkat *Quarter Life Crisis* sedang. Hasil menunjukkan bahwa tingkat *Quarter Life Crisis* mahasiswa psikologi paling banyak berada pada kategori sedang.

3. Pengaruh kematangan karir terhadap *Quarter Life Crisis* mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Menunjukkan bahwa kematangan karir berpengaruh sebesar 41,6% terhadap perilaku *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi. Sementara sebesar 58,4% terjadinya *Quarter Life Crisis* dipengaruhi oleh faktor lain.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi mahasiswa psikologi yang mayoritas memiliki kematangan karir yang tinggi diharapkan mampu mengaplikasikan kematangan karir yang dimiliki saat telah menyelesaikan pendidikannya. Sedangkan periode *Quarter Life Crisis* merupakan periode yang wajar dialami oleh individu di usia ini, sehingga yang perlu dilakukan adalah meminimalisir kecemasan dan meningkatkan harapan akan masa depan yang baik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian terkait penanganan mahasiswa psikologi tingkat akhir yang kecenderungan memiliki *Quarter Life Crisis* tingkat tinggi maupun sedang.
- b. Peneliti selanjutnya juga dapat memperluas subjek penelitian dan memperhatikan variabel lain seperti tingkat religiusitas, dukungan sosial, maupun budaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. American Psychologist.
- Arnett, J.J. (2015). *Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties*. New York: Oxford University Press.
- Arikunto S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). *The quarterlife time period: An age of indulgence, crisis or both? Contemporary Family Therapy*. DOI: 10.1007/s10591-008-9066-2.
- Azwar, S. (2007). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Baltes, P., Lindenberger, U., & Staudinger, U.M. (2006). *Life Span Theory in Developmental Psychology*. Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.
- Black Allison, (2010). *“Halfway Between Somewhere And Nothing: An Exploration Between Quarterlife-Crisis And Life Satisfaction Among Graduate Student”*, ProQuest Dissertations And Theses (PQDT).
- Chamidah , Atien Nur. (2009). *Deteksi Dini Gangguan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak*. Jurnal Pendidikan Khusus Vol.5.

- Coertse & Shepers. (2004). *Some Personality and Cognitive Correlates of Career Maturity*. Journal Of Industrial Psychology. Afrikaans University.
- Dybwad, T.,E. (2008). *Career Maturity : Contribution Construct Validity*. Disertasi. Norway: Faculty of Social Science
- Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-College Guide to Life*. California: SuperCollege LLC.
- Haase, C. M., Heckhausen, J., & Silbereisen, R. K. (2012). *The interplay of occupational motivation and well-being during the transition from university to work*. Developmental Psychology.
- Hasan, Iqbal. (2004). *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Hayati, A. (2019). *Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Quarter-Life Crisis (Studi Deskriptif pada Mahasiswi Psikoterapi Semester 8 tahun 2019*. Skripsi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Gramedia.
- Inayah Agustin. (2012) *Terapi Dengan Pendekatan Solution- Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarterlife Crisis*, Jakata : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

- Fajriyah Rahmi. (2015). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Kematangan Karir Siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru*. Skripsi thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
- Lau, P.L. Low, S.F., Zakaria R. (2013). *Gender and Work: Assesment and Application of Supers Theory – Career Maturity*. Jurnal Penelitian Malaysia: Faculty of Education University of Malaya.
- Muhabbin Syah. (2004). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru Edisi Revisi*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Murphy. A. Kerry. (2010). *The Collage to Career Transition, An Exploration Of Emerging Adulthood*. Journal of Counseling and Development.
- Murphy, M. (2011). *Emerging Adulthood: Is the Quarter Life Crisis a Common Experience? Thesis Dublin Institute of Technology*.
- Mutiara, Y. (2018). *Quarterlife Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir*. Skripsi UIN Sunan Kalijaga.
- Nash, R.J., & Murray, M.C. (2010). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Nugrahaeni, I. (2011). *Hubungan Antara Pusat Kendali Internal dengan Kematangan Karir pada Siswa Kelas XII SMK Kristen I Klaten*. Jurnal Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Papalia, D. E., Old s, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.

*Pedoman Pendidikan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana
Malik Ibrahim Malang. 2017*

Pratama, Dicky & Hendri Sopryadi. (2016). *Pengaruh Pemanfaatan Kelas
Elektronik Terhadap Efektifitas dan Efisiensi Proses Belajar*. STMIK XYZ.
Jatishi

Rahma, U. (2010). *Bimbingan Karir Siswa*. Malang: UIN Maliki Press

Riduwan & Sunarto. (2009). *Pengantar Statistika Untuk Penelitian: Pendidikan,
Sosial, Komunikasi, Ekonomi, dan Bisnis*. Bandung: Alfabeta

Robbins & Wilner. (2001). *Quarterlife crisis: The Unique Challenges Of Life In
Your Twenties*. New York: Tarcher Penguin

Robinson. O.C. (2018). *A Longtudinal Mixed-Method case Study of Quarterlife
Crisis During Postuniverity Transition: Locked out and Locked in From in
Combination. Emerging Adulthood*. DOI:10.1177/2167696818764144.

Robinson, Wright & Smith. (2013). *The Holistic Phase Model of Early Adult
Crisis*. Journal Adult Development

Rusmawati, D. dkk. (2008). *Hubungan Locus Control Internal dengan
Kematangan Karir pada Siswa Kelas XIII SMKN 4 Purworejo*. Jurnal
Penelitian.Semarang:Fakultas Psikologi universitas Diponegoro.

Savickas S. (1990). *Developing Career Choice Readiness*. Jurnal
Penelitian.Cincinnati:Ohio University

- Savickas, M. (1990). *Developing Career Choice Readiness*. Jurnal Penelitian.Cincinnati : Ohio University
- Savickas, M. L. (2001). *A Developmental Perspective on Vocational Behaviour: Career Patterns, Salience, and Themes*. International Journal for Educational and Vocational Guidance
- Singarimbun, Masri dan Sofian Effendi. (1989). *Metode Penelitian Survey*. LP3ES. Jakarta.
- Sugiyono. (1998). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tanner, J.L, Arnett, & Leis, J.A. (2008). “*Emerging Adulthood: Learning and Development During the First Stage of Adulthood*”, Chapter 2, Handbook of Research on Adult Development and Learning.
- Wahidmurni. (2017). *Pemaparan Metode Penelitian Kuantitatif*. Malang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Malang.
- Wibowo, Agung Setiyo. (2017). *Mantra Kehidupan Sebuah Refleksi Melewati Fresh Graduate Syndrome and Quarter-Life Crisis: Krisis Seperempat Baya*, Jakarta: Gramedia.
- Widyatama & Aslamawati. (2015). *Studi Deskriptif Mengenai Kematangan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir Psikologi Unisba*. Fakultas Psikologi Universitas Bandung.

- Wijaya F. (2010). *Hubungan Antara Kematangan Karir dengan Motivasi Belajar pada Siswa Kelas X MAN Cibinong*. Jurnal Psikologi. Bandung: Fakultas Psikologi universitas Gunadharma.
- Winarsunu T. (2012). *Statistik dalam Penelitian Psikologi & Pendidikan*. Malang: UMM Press
- Yudrik Jahja. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenada Media

Lampiran 1

Kuisisioner Survey *Quarter Life Crisis*

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Jurusan :

Jawablah pertanyaan di bawah ini sesuai dengan diri kamu, karena tidak ada jawaban yang salah.

1. Apakah Anda memiliki kecemasan dalam menghadapi masa depan ?
2. Kecemasan dalam hal apa yang Anda rasakan ?
3. Apakah Anda yakin dalam menghadapi masa depan ?
4. Apa yang Anda butuhkan untuk masa depan ?
5. Apakah Anda telah mempersiapkan target setelah lulus kuliah?
6. Apakah Anda mengetahui passion diri Anda ?
7. Apakah Anda merasa khawatir terhadap hubungan interpersonal yang sedang Anda bangun?
8. Apakah Anda merasa tertekan dalam situasi saat ini ?
9. Apakah Anda merasa orang lain lebih maju daripada Anda saat ini ?
10. Bagaimana cara Anda menghadapi situasi saat ini ?

Terimakasih ☺

Lampiran 2

Skala Kematangan Karir

Nama :

NIM :

Jenis Kelamin :

Nomer Hp :

Petunjuk pengisian :

Isilah kuisioner di bawah ini dengan memilih salah satu opsi yang telah disediakan dalam tiap satu pertanyaan dengan sejujur jujurnya

SS : Sangat Setuju S : Setuju TS : Tidak Setuju STS : Sangat Tidak Setuju

SKALA A

No.	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya memilih kuliah jurusan yang sesuai dengan diri saya.				
2.	Saya mengetahui terhadap kelebihan dan kelemahan yang saya miliki.				
3.	Setelah lulus kuliah, saya memilih pekerjaan atas kemauan saya sendiri.				
4.	Saya mampu memilih bidang pekerjaan untuk				

	kesuksesan saya.				
5.	Saya mengikuti informasi terkait apa yang saya inginkan.				
6.	Saya membangun relasi dengan orang lain untuk mencapai tujuan saya.				
7.	Saya mempelajari beberapa hal dengan karir yang ingin saya capai.				
8.	Saya berkarir sesuai kemampuan yang sebelumnya saya pelajari.				
9.	Saya mengikuti pelatihan untuk karir di masa depan.				
10.	Saya telah menentukan target apa saja yang ingin saya capai.				
11.	Saya belum bisa menentukan pekerjaan apa yang saya minati.				
12.	Saya tidak memiliki pandangan terhadap apa yang saya lakukan saat ini.				
13.	Setelah lulus kuliah, saya mengikuti teman untuk memilih pekerjaan.				
14.	Saya terpengaruh orang lain dalam mengambil keputusan.				
15.	Saya kurang tanggap terhadap informasi mengenai sesuatu yang saya inginkan.				

16.	Saya hanya menunggu informasi apa yang saya inginkan dari teman saya.				
17.	Saya tidak mengaplikasikan keilmuan saya dengan karir saat ini.				
18.	Saya tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk cita cita saya ke depan				
19.	Saya kurang mempersiapkan diri untuk karir nanti.				
20.	Saya tidak memiliki perencanaan terhadap target yang ingin saya capai.				

Lampiran 3

Skala *Quarter Life Crisis*

SKALA B

No.	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya ragu terhadap keputusan yang telah saya ambil.				
2.	Saya bimbang setelah lulus kuliah apa yang harus saya lakukan.				
3.	Saya mudah menyerah untuk setiap hal yang saya lakukan.				

4.	Saya belum mengetahui tujuan hidup saya.				
5.	Saya tidak mampu bersaing dalam mengerjakan skripsi secara cepat.				
6.	Saya merasa orang lain lebih beruntung daripada saya.				
7.	Saya berada pada keadaan yang membuat saya yang membuat saya terpuruk.				
8.	Saya tidak memiliki motivasi untuk melakukan sesuatu.				
9.	Saya merasa dituntut untuk segera menyelesaikan skripsi.				
10.	Saya merasa tertekan dengan kondisi saat ini.				
11.	Saya khawatir terhadap langkah apa yang akan saya ambil di masa depan.				
12.	Saya takut ketika realita di masa depan tidak sesuai dengan apa yang saya rencanakan.				
13.	Saya merasa cemas akan hubungan percintaan yang sedang atau belum saya jalani.				
14.	Saya sedih ketika masih mengandalkan finansial orang tua.				
15.	Saya mempertimbangkan keputusan saya dengan baik.				
16.	Saya yakin terhadap keputusan yang saya ambil setelah lulus kuliah nanti.				
17.	Saya percaya usaha yang saya bangun selama ini				

	membuahkan hasil.				
18.	Saya merasa akan melakukan setiap hal dengan baik.				
19.	Saya yakin terhadap kelebihan yang saya miliki.				
20.	Dengan kelebihan saya, saya mampu bersaing dengan orang lain.				
21.	Saya merasa mudah dalam menggapai tujuan hidup saya.				
22.	Saya termotivasi ketika melihat teman-teman saya lulus tepat waktu.				
23.	Saya puas dengan kehidupan saya saat ini.				
24.	Saya merasa bangga terhadap apa yang saya capai.				
25.	Saya yakin terhadap rencana yang akan saya ambil di masa depan.				
26.	Saya memiliki solusi alternatif ketika yang saya rencanakan gagal.				
27.	Saya merasa mampu menyelesaikan perselisihan dengan orang tua.				
28.	Saya yakin akan hubungan percintaan yang sedang atau belum saya jalani akan baik.				

Lampiran 4

Hasil Uji Validitas Skala Kematangan Karir

		Correlations	
			XTOT
X1	Pearson Correlation		,409**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
X2	Pearson Correlation		,430**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
X3	Pearson Correlation		,475**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
X4	Pearson Correlation		,553**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
X5	Pearson Correlation		,429**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
X6	Pearson Correlation		,375**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
X7	Pearson Correlation		,634**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
X8	Pearson Correlation		,421**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
X9	Pearson Correlation		,338**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
X10	Pearson Correlation		,621**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
X11	Pearson Correlation		,529**
	Sig. (2-tailed)		,000

	N		150
X12	Pearson Correlation		,665**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
X13	Pearson Correlation		,549**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
X14	Pearson Correlation		,507**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
X15	Pearson Correlation		,603**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
X16	Pearson Correlation		,610**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
X17	Pearson Correlation		,517**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
X18	Pearson Correlation		,630**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
X19	Pearson Correlation		,641**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
X20	Pearson Correlation		,702**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
XTOT	Pearson Correlation		1
	Sig. (2-tailed)		
	N		150

Lampiran 5

Hasil Uji Validitas Skala *Quarter Life Crisis*

Correlations			YTOT
Y1	Pearson Correlation		,527**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
Y2	Pearson Correlation		,633**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
Y3	Pearson Correlation		,574**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
Y4	Pearson Correlation		,676**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
Y5	Pearson Correlation		,524**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
Y6	Pearson Correlation		,566**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
Y7	Pearson Correlation		,574**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
Y8	Pearson Correlation		,685**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
Y9	Pearson Correlation		,289**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
Y10	Pearson Correlation		,593**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
Y11	Pearson Correlation		,679**

	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
Y12	Pearson Correlation		,569**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
Y13	Pearson Correlation		,353**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
Y14	Pearson Correlation		,232**
	Sig. (2-tailed)		,004
	N		150
Y15	Pearson Correlation		,377**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
Y16	Pearson Correlation		,684**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
Y17	Pearson Correlation		,545**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
Y18	Pearson Correlation		,576**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
Y19	Pearson Correlation		,631**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
Y20	Pearson Correlation		,608**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
Y21	Pearson Correlation		,493**
	Sig. (2-tailed)		,000

	N		150
Y22	Pearson Correlation		,344**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
Y23	Pearson Correlation		,435**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
Y24	Pearson Correlation		,423**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
Y25	Pearson Correlation		,578**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
Y26	Pearson Correlation		,576**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
Y27	Pearson Correlation		,472**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
Y28	Pearson Correlation		,413**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		150
YTOT	Pearson Correlation		1
	Sig. (2-tailed)		
	N		150

Lampiran 6

Hasil Uji Reliabilitas Skala

SKALA

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,867	,867	20

KEMATANGAN KARIR

SKALA *QUARTER LIFE CRISIS*

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,897	,902	28

Lampiran 7

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		150
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	7,91981770
Most Extreme Differences	Absolute	,084
	Positive	,084
	Negative	-,058
Test Statistic		,084
Asymp. Sig. (2-tailed)		,011 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Lampiran 8

Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
QLC * Kematangan Karir	Between Groups	(Combined)	8256,224	28	294,865	4,604	,000
		Linearity	6660,090	1	6660,090	103,988	,000
		Deviation from Linearity	1596,134	27	59,116	,923	,579
	Within Groups		7749,669	121	64,047		
	Total		16005,893	149			

Lampiran 9

Hasil Uji Hipotesis

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	X ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Y

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,645 ^a	,416	,412	7,937

a. Predictors: (Constant), X

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6650,104	1	6650,104	105,559	,000 ^b
	Residual	9323,870	148	62,999		
	Total	15973,973	149			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	123,854	6,151		20,137	,000
	X	-1,023	,100	-,645	-10,274	,000

a. Dependent Variable: Y

Lampiran 10

Skor Responden Skala Kematangan Karir

Keterangan :

NO : Nomer Urut Responden

NIM : Nomer Induk Mahasiswa

JK : Jenis Kelamin (L/P)

US : Usia

X1,X2,dst : Nomer Item Skala

Xtot : Skor total responden

NO.	Nama/Item	JK	US	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	Xtot
1.	16410195	P	20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70
2.	16410030	P	22	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	55
3.	16410031	P	23	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	59
4.	17410101	P	22	2	3	3	2	3	3	2	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	1	2	2	51
5.	17410126	P	22	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	4	3	3	3	2	55
6.	16410183	P	22	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	59
7.	17410025	P	22	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	59
8.	17410207	P	22	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	67
9.	16410202	P	22	3	3	4	2	4	3	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	59

10.	17410111	P	20	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	64
11.	17410018	P	20	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	63
12.	16410142	P	22	4	3	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	2	56
13.	17410208	L	20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59
14.	16410198	L	22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59
15.	16410121	L	21	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	58
16.	17410147	P	21	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	61
17.	16410056	P	22	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	52
18.	16410002	L	22	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	56
19.	17410167	L	20	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	75
20.	17410007	L	20	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	68
21.	17410112	L	22	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	58
22.	17410141	L	22	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	70
23.	17410095	L	22	2	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	2	4	4	3	3	68
24.	16410241	P	23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	70
25.	16410117	P	22	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	2	2	66
26.	16410144	L	22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	57
27.	17410106	P	22	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	61
28.	17410177	L	20	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	62
29.	16410073	L	22	3	2	2	3	4	3	3	3	2	2	3	2	1	3	3	4	3	3	2	1	52
30.	17410099	L	22	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	63
31.	16410098	L	22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	59
32.	16410022	L	23	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	52
33.	16410138	P	21	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	65
34.	16410021	P	21	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	70
35.	16410016	P	23	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	4	3	3	67
36.	17410005	P	20	4	3	4	3	4	3	4	3	2	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	4	66
37.	16410014	P	21	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	59

38.	16410192	P	21	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	3	62
39.	16410191	L	21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	64
40.	17410105	P	20	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	1	3	3	2	3	4	4	4	4	68
41.	16410013	L	21	3	3	4	4	1	4	4	3	2	3	2	3	2	3	2	1	4	4	3	59
42.	16410023	L	21	4	4	4	3	3	4	4	3	2	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	69
43.	17410051	L	21	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	59
44.	17410014	L	21	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	61
45.	17410073	P	21	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62
46.	16410226	P	21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	57
47.	17410082	P	21	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	62
48.	17410102	P	20	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	71
49.	16410174	P	20	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64
50.	15410056	P	21	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	56
51.	17410212	P	21	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	70
52.	15410015	L	21	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	57
53.	17410194	L	21	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	58
54.	16410143	L	23	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	54
55.	17410029	P	21	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	69
56.	16410115	P	21	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	64
57.	16410081	L	22	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	3	64
58.	16410163	P	21	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62
59.	15410037	P	23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	59
60.	16410043	L	22	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	61
61.	17410020	L	21	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	66
62.	17410063	P	21	3	4	4	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	70
63.	15410045	P	21	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	69
64.	17410155	P	22	4	3	4	4	3	3	3	2	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	71
65.	16410237	P	22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	61

66.	16410203	P	21	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	4	4	3	60
67.	16410187	L	23	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	1	2	4	4	3	4	4	4	2	4	69
68.	15410203	L	23	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	55
69.	16410041	L	21	4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	66
70.	15410097	L	23	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	58
71.	17410017	L	20	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	60
72.	15410170	P	22	4	3	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	70
73.	17410038	P	21	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	61
74.	17410055	P	20	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	4	2	2	3	3	1	2	2	50
75.	16410066	P	21	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	49
76.	17410195	P	21	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	63
77.	17410026	P	21	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	1	1	3	1	2	3	1	2	2	3	51
78.	17410200	P	20	2	4	4	3	4	4	3	4	2	4	2	4	4	3	4	3	4	3	4	3	68
79.	17410175	P	21	4	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	58
80.	17410021	P	22	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	59
81.	16410069	P	21	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	3	58
82.	16410148	L	21	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	61
83.	17410091	P	22	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	3	58
84.	17410099	L	22	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	67
85.	17410227	L	21	4	3	4	3	4	4	4	2	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	65
86.	17410107	L	21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	77
87.	17410041	P	22	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	74
88.	17410138	L	22	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59
89.	17410061	P	22	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	2	60
90.	17410001	P	22	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	64
91.	17410131	L	22	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	64
92.	17410052	P	22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	59
93.	17410179	P	21	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	4	3	3	3	2	2	60

94.	17410065	P	22	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	56
95.	16410031	P	23	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	59
96.	17410113	P	22	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	56
97.	17410042	P	21	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	1	3	3	3	3	2	3	58
98.	17410097	P	21	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	57
99.	17410157	L	20	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	71
100.	17410230	L	20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	58
101.	17410238	L	22	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	2	2	2	2	2	3	2	1	2	50
102.	17410136	L	22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	56
103.	15410081	L	23	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	51
104.	17410197	L	22	2	3	2	2	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	56
105.	17410224	P	20	3	3	4	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	59
106.	17410030	P	22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	59
107.	17410144	L	22	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	70
108.	17410243	L	21	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	65
109.	17410185	P	21	3	3	4	3	3	3	3	2	2	4	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	55
110.	17410004	P	21	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	52
111.	17410015	P	22	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	2	2	2	2	1	2	3	53
112.	17410173	P	22	3	3	3	2	3	3	2	3	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	47
113.	17410117	L	22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
114.	17410065	P	22	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	56
115.	17410076	L	21	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	56
116.	17410221	P	21	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	67
117.	17410122	L	22	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	1	3	4	2	2	4	4	3	2	3	53
118.	17410025	L	22	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	3	57
119.	17410239	P	21	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	2	3	3	2	3	57
120.	17410182	L	21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	4	3	3	3	3	59
121.	17410013	L	21	4	2	4	3	4	3	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	63

122.	17410062	P	21	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	60
123.	17410096	P	21	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	69
124.	17410110	P	22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
125.	17410022	P	22	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	62
126.	17410078	P	22	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	79
127.	17410002	P	22	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	74
128.	17410104	L	22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	59
129.	16410076	L	23	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
130.	16410170	P	22	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	63
131.	16410192	P	22	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	44
132.	17410090	P	22	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	63
133.	17410019	P	22	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	62
134.	17410026	P	22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
135.	16410079	L	21	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	61
136.	17410108	L	21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	75
137.	17410137	L	21	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	64
138.	15410104	P	23	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62
139.	15410120	P	23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	61
140.	15410088	L	23	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	61
141.	17410163	P	21	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	4	4	3	4	4	2	3	4	67
142.	17410066	P	20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	79
143.	16410157	P	21	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	67
144.	17410150	P	22	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	59
145.	17410219	L	21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	4	4	64
146.	17410145	L	21	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	75
147.	17410088	P	22	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	50
148.	17410058	P	22	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	54
149.	17410140	L	22	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	2	3	3	2	2	2	2	52

150. 17410071 L 22 3 3 3 3 4 3 3 3 4 3 3 3 4 3 3 3 4 3 3 3 3 3 3 3 3 4 64

Lampiran 11

Skor Responden Skala *Quarter Life Crisis*

NO.	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23	Y24	Y25	Y26	Y27	Y28	Ytot
1.	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	76
2.	2	4	2	3	4	2	4	4	3	4	4	4	2	2	1	3	2	2	1	2	3	4	3	2	1	3	3	1	75
3.	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	57
4.	2	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	79
5.	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	1	3	3	2	3	1	3	75
6.	2	2	2	2	4	3	3	3	4	4	3	3	2	4	2	2	2	2	2	2		2	3	1	3	2	3	1	68
7.	1	2	3	2	2	2	1	1	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	57
8.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	3	58
9.	4	3	2	2	4	3	3	2	2	4	3	4	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	4	3	74
10.	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	1	3	1	82
11.	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	56
12.	3	4	2	2	2	4	3	2	3	4	4	4	4	4	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	1	1	72
13.	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62
14.	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	57
15.	4	3	3	3	4	1	1	1	1	3	2	1	2	4	3	2	3	3	2	3	2	2	3	1	3	3	4	3	70
16.	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	65
17.	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	72
18.	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	1	3	3	4	2	2	2	3	1	1	3	1	2	2	2	2	2	3	67

19.	2	1	1	1	1	2	1	1	3	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	37
20.	2	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	73
21.	4	3	4	1	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	68
22.	2	3	2	2	2	1	1	2	1	1	2	3	2	4	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	51
23.	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	3	2	4	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	46
24.	2	2	2	1	2	3	2	2	4	2	2	3	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	49
25.	3	2	2	1	3	3	3	1	3	2	3	3	2	4	2	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	2	55
26.	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	70
27.	2	3	2	2	3	3	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	63
28.	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	2	63
29.	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	1	4	2	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	89
30.	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62
31.	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	65
32.	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	66
33.	3	2	2	2	3	3	3	2	4	4	3	3	2	3	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	59
34.	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	45
35.	1	1	1	1	4	3	3	1	3	2	2	2	2	4	1	1	1	1	2	2	3	2	3	2	1	1	52
36.	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	3	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	55
37.	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	65
38.	2	3	2	3	3	2	2	2	4	3	3	3	2	4	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	68
39.	2	2	2	2	3	2	1	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	3	1	2	3	2	3	57
40.	3	2	1	4	1	4	1	1	1	1	4	4	4	4	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	57
41.	3	3	1	1	2	1	3	1	4	3	1	2	2	3	2	1	2	2	1	1	2	2	3	4	1	1	55
42.	4	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	3	2	2	1	1	49
43.	2	2	2	3	3	2	2	3	1	3	3	2	4	3	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	64
44.	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	63
45.	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	1	2	2	3	3	2	2	1	2	3	62
46.	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	58

47.	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	48
48.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	1	1	1	1	2	3	55
49.	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	4	2	4	2	2	1	2	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	62
50.	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	61
51.	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	41
52.	2	2	3	2	4	3	3	3	4	4	3	4	2	4	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	75
53.	3	3	3	2	2	4	4	2	4	3	2	4	4	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	71
54.	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	67
55.	3	2	2	1	4	1	1	1	3	3	3	2	4	3	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	3	2	1	1	56
56.	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	3	2	4	1	2	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	1	1	52
57.	2	3	1	1	3	3	2	1	4	2	2	3	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	57
58.	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	3	4	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	55
59.	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	54
60.	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	58
61.	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	3	3	1	3	1	2	1	2	2	2	2	1	3	2	1	2	1	2	53
62.	1	1	1	1	4	1	3	1	3	3	1	3	3	4	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	2	1	1	1	49
63.	2	2	1	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	62
64.	3	2	1	1	1	1	2	1	4	2	2	2	4	4	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	3	4	3	58
65.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	57
66.	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	77
67.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	2	1	4	44
68.	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	3	2	2	60
69.	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	4	2	1	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	52
70.	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	59
71.	2	3	1	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60
72.	1	1	1	1	3	2	2	1	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	50
73.	2	3	2	2	2	3	1	3	3	2	3	4	4	4	1	2	1	1	1	1	3	1	2	2	3	2	3	3	64
74.	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	80

75.	2	2	4	3	3	3	1	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	54
76.	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	62
77.	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1	4	3	2	1	1	2	73
78.	1	3	2	1	4	1	3	2	2	3	3	3	1	3	1	3	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	54
79.	2	2	2	2	3	2	1	2	4	2	2	2	3	4	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	59
80.	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	3	64
81.	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	4	4	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	1	2	3	2	65
82.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	58
83.	3	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	46
84.	2	2	2	2	2	1	1	1	4	3	2	2	2	4	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	49
85.	2	2	2	1	2	2	2	1	2	4	2	3	3	4	1	2	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	54
86.	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	33
87.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	36
88.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	58
89.	2	2	1	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	59
90.	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	4	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	50
91.	3	3	1	2	2	3	2	3	3	3	3	4	4	3	1	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	70
92.	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	62
93.	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	1	2	1	2	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	67
94.	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	67
95.	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	57
96.	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	81
97.	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	1	51
98.	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	1	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	77
99.	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	2	1	2	3	2	1	3	2	41
100.	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	65
101.	3	4	2	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	71
102.	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	64

103.	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	65	
104.	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	4	1	69	
105.	2	3	2	3	3	4	2	1	4	1	3	4	2	4	2	2	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	2	2	59	
106.	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	62	
107.	2	2	2	1	1	2	1	1	3	1	2	2	3	4	1	1	1	1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	51	
108.	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	2	1	60	
109.	2	3	2	3	4	1	2	3	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	67	
110.	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	4	2	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	74	
111.	2	3	4	3	1	1	1	2	4	1	2	2	1	4	3	2	2	3	2	1	2	1	1	2	2	2	3	1	58	
112.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	82	
113.	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	52	
114.	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	66	
115.	2	3	2	2	4	2	2	2	3	2	3	2	1	3	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	64	
116.	2	2	2	2	1	3	3	1	4	3	4	3	4	4	1	1	1	1	1	2	3	1	2	1	2	1	1	3	59	
117.	2	4	3	4	2	4	1	1	2	1	3	4	4	4	1	2	2	4	1	3	4	1	4	4	2	2	2	1	72	
118.	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	59	
119.	1	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	59	
120.	3	3	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	57	
121.	2	3	3	2	1	3	4	3	3	4	3	4	4	4	2	3	2	2	3	3	3	1	4	3	3	3	3	3	81	
122.	2	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	62	
123.	2	2	2	1	3	3	2	2	3	2	3	4	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	4	57	
124.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	57	
125.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	4	62	
126.	1	3	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	39	
127.	2	3	1	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	49
128.	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	62	
129.	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	68	
130.	3	2	2	2	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	4	81	

131.	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	73
132.	2	2	1	1	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	61
133.	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	65	
134.	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	73
135.	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	1	2	2	1	2	2	3	1	2	1	2	2	1	3	64
136.	1	2	1	1	1	3	3	1	4	2	1	4	2	4	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	3	1	50
137.	2	2	1	1	1	1	1	1	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	35
138.	2	3	2	2	4	1	3	3	4	4	2	1	3	4	2	1	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	1	2	67
139.	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	58
140.	2	2	2	2	3	1	2	2	4	3	3	3	2	4	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	62
141.	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	4	4	4	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	71
142.	3	1	3	2	1	3	1	1	1	1	1	3	3	3	1	2	1	2	2	1	2	3	3	3	2	2	2	1	54
143.	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	1	1	2	51
144.	2	2	2	3	4	2	3	3	2	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	68
145.	1	1	1	1	3	3	2	2	3	3	1	3	1	4	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	3	1	50
146.	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	4	4	2	2	1	2	1	1	2	1	3	2	1	1	1	1	49
147.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	78
148.	3	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	75
149.	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	65
150.	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	58

LEMBAR KONSULTASI




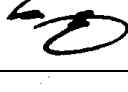




Nama : Rohmatul Umah

NIM : 16410196

Dosen Pembimbing : Muhammad Jamaluddin, M.Si

Judul : Pengaruh Kematangan Karir Terhadap *Quarter Life Crisis*

pada Mahasiswa Psikologi yang sedang Mengerjakan
Skripsi

NO.	Waktu Konsultasi	Materi	Paraf
1.	28 Oktober 2019	Konsultasi Judul	
2.	5 November 2019	Konsultasi Kerangka Penelitian	
3.	14 November 2019	Konsultasi BAB I	
4.	23 November 2019	Konsultasi BAB I	
5.	6 Desember 2019	Konsultasi BAB I	
6.	15 Januari 2020	Konsultasi BAB III	
7.	24 Januari 2020	Persetujuan Pelaksanaan Seminar Proposal	
8.	11 Februari 2020	Pelaksanaan Seminar Proposal	

9.	25 Februari 2020	Revisi BAB I	
10.	10 Juni 2020	Revisi BAB I	
11.	22 Juni 2020	ACC BAB 1	
12.	6 Juli 2020	Revisi BAB III	
13.	28 Juli 2020	Revisi BAB III dan Skala	
14.	5 Agustus 2020	ACC BAB III dan Skala	
15.	15 Agustus 2020	Konsultasi BAB IV dan V	
16.	21 Agustus 2020	ACC BAB IV, V, dan persetujuan siding skripsi	

Malang, 24 November 2020

Mengetahui,

Dosen Pembimbing



Muhammad Jamaluddin, M.Si

NIP. 19801108 200801 1 007

**PENGARUH KEMATANGAN KARIR TERHADAP *QUARTER LIFE*
CRISIS PADA MAHASISWA PSIKOLOGI YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI**

Rohmatul Umah

Muhammad Jamaluddin, M.Si

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Email: rohmartu123@gmail.com No. Hp: 085708942084

ABSTRACT

Quarter Life Crisis (QLC) is an emotional crisis that occurs during the transition from adolescence to adulthood with vulnerable ages of 18-29 years. The crisis period is marked by instability, negative self-assessment, uncertainty in making decisions, stress, and anxiety due to future uncertainty. QLC is influenced by several factors, one of which is a job and career. The Researcher assumes that good career maturity can reduce the level of QLC experienced by individuals.

The purpose of this study was to determine the effect of career maturity on QLC of psychology students who are working on their thesis. The population in this study were psychology students who were working on their thesis at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang. The sampling technique used purposive sampling with a number of respondents 150 students. The data analysis used in this research is a simple linear regression.

The results showed that the level of student career maturity was in the medium category, namely 85.3%. While the QLC level experienced by the majority of students was in the medium category, namely 72%. The regression test results showed that the coefficient of determination (R^2) was 0.416, indicating that 41.6% of career maturity had an effect on QLC, while 58.4% of the occurrence of QLC was influenced by other factors.

Keywords: Career Maturity, Quarter Life Crisis

ABSTRAK

Quarter Life Crisis (QLC) merupakan krisis emosional yang terjadi pada masa transisi dari remaja menuju dewasa dengan rentan usia 18-29 tahun. Periode krisis ini ditandai dengan adanya ketidakstabilan, penilaian diri yang negatif, kebimbangan dalam mengambil keputusan, tertekan, dan cemas akibat ketidakpastian masa depan. QLC ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya pekerjaan dan karir. Peneliti berasumsi bahwa kematangan karir yang baik mampu mengurangi tingkat QLC yang dialami individu.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kematangan karir terhadap QLC mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah responden 150 mahasiswa. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kematangan karir mahasiswa berada pada kategori sedang, yaitu 85,3%. Sedangkan tingkat QLC yang dialami mahasiswa mayoritas berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 72% dari jumlah sampel penelitian. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,416 menunjukkan bahwa 41,6% kematangan karir dapat berpengaruh terhadap QLC, sementara sebesar 58,4% terjadinya QLC dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci : Kematangan Karir, *Quarter Life Crisis*

PENDAHULUAN

Semakin bertambahnya usia, perkembangan individu semakin kompleks. Hal ini dapat dilihat dari semakin bertambah besar individu maka dituntut untuk memiliki kemampuan berfikir, bersosial, dan mengambil keputusan secara tepat. Keseluruhan fase perkembangan individu merupakan fase yang penting. Akan tetapi yang menjadi perhatian banyak kalangan peneliti ialah fase transisi antara remaja ke dewasa awal. Oleh karena itu, fase ini merupakan fase yang dianggap sulit bagi individu, karena individu harus mandiri dan melepaskan

ketergantungan terhadap orangtua. Hal sederhana yang terjadi dan harus diselesaikan individu pada fase ini adalah menyelesaikan banyak masalah. Fase transisi dari remaja akhir dan dewasa awal ini disebut dengan istilah *emerging adulthood*. (Arnett, J. J. 2000 : 469–480)

Emerging adulthood merupakan fase yang dialami individu pada usia kisaran 18-29 tahun yang memasuki fase dewasa awal. Fase ini menuntut individu memiliki keterampilan dan pengetahuan tertentu untuk mempersiapkan diri menuju usia dewasa yang matang. Pada fase ini sudah seharusnya individu mampu mengeksplorasi diri terhadap lingkungan luar, seperti pendidikan, karir, relasi antar teman, bahkan hubungan dengan lawan jenis. Fase *emerging adulthood* ini juga disebut dengan fase ketidakstabilan, dalam arti ketidakstabilan ini muncul karena perubahan yang dialami dari remaja ke dewasa yang cukup berpengaruh besar terhadap rentang kehidupan individu. (Alexandra Robbins, Abby Wilner. 2001 : 3)

Ketika individu tidak mampu dalam menghadapi tantangan dan perubahan yang terjadi dalam hidupnya, maka individu tersebut akan mengalami krisis emosional yang negatif. (Atwood, J. D., & Scholtz, C. 2008. 233). Individu akan mengalami banyak tekanan berupa kecemasan dalam perubahan hidupnya seperti kesulitan membuat pilihan, menyesali apa yang telah dilakukan, bingung akan tujuan hidup, membandingkan pencapaian diri sendiri dengan orang lain, bahkan membenci diri sendiri. Krisis emosional negatif yang tidak mampu dihadapi akan menimbulkan stress, depresi bahkan masalah psikologis lainnya. Krisis emosional ini lah yang disebut dengan *Quarter Life Crisis* (QLC).

Quarter Life Crisis digambarkan sebagai keadaan yang tidak stabil, banyak pilihan, khawatir, bahkan putus asa dalam diri individu yang memasuki usia dewasa awal. Hal ini didukung oleh data survei di Inggris yang menyebutkan dari 1000 orang di Inggris 70% responden mengatakan, krisis terberat dalam hidup mereka berada pada usia 20 tahunan. (Nash, R.J., & Murray, M.C:2010:23) Krisis seperempat abad ini pertama kali dikemukakan oleh Robins dan Wilner, yang mana individu mengalami kecemasan dan kekhawatiran terhadap apa yang terjadi dalam hidupnya.

Quarter Life Crisis ini disebabkan oleh banyak faktor antara lain perubahan hubungan interpersonal, pekerjaan dan finansial, masalah akademik, serta identitas diri. Apabila kondisi *Quarter Life Crisis* ini terus menerus terjadi maka akan berdampak pada kesehatan mental dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Hal ini didukung

penjelasan oleh Murphy dalam penelitiannya berjudul “*Emerging Adulthood: Is the Quarter Life Crisis a Common Experience? Thesis Dublin Institute of Technology.*” Bahwa permasalahan kesehatan mental dapat disebabkan oleh kegagalan dalam aspek kehidupan dan keinginan untuk mengatur kehidupan menjadi lebih baik, terlalu merenungkan keputusan, dan timbulnya emosi negative seperti keraguan, kebingungan, dan keputusan yang dapat memicu stress emosional hingga periode krisis yang berkepanjangan. (Murphy, M. 2011 : 56) Tidak mampunya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dalam mengatasi transisi tersebut akan menimbulkan depresi. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yeni Mutiara pada tahun 2018 menunjukkan bahwa 82% mahasiswa tingkat akhir Jurusan Bimbingan Konseling Islam mengalami *Quarter Life Crisis* pada tingkat sedang. (Mutiara, Y. 2018 : 66)

Quarter Life Crisis ditandai dengan adanya keinginan untuk bereksperimen atau mencoba pengalaman yang berbeda secara bertahap, seperti dimulainya mengeksplorasi jalur karier, pembentukan identitas, penentuan gaya hidup, hingga mulai mempertimbangkan keputusan. Ketidakstabilan dalam mengambil keputusan akan menyebabkan kesalahan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dalam memutuskan karir yang akan diambil. Selain itu Pemahaman individu terhadap karir yang akan diambil merupakan indikasi dari kematangan karir (*job maturity*). (Zamroni, Edris. 2016 : 143)

Kematangan karir yang dimaksud adalah bagaimana individu menerapkan apa yang ada dalam dirinya kepada masyarakat dan dunia kerja. Idealnya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. yang seakan menjadi tuntutan bahwa mereka sudah mampu untuk terjun dalam dunia kerja. Namun, pada kenyataannya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi banyak yang mengalami *Quarter Life Crisis*. Maka penting untuk dikaji lebih dalam bahwa kematangan karir merupakan faktor penting yang harus digali supaya mampu meminimalisir terjadinya *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

METODE

Identifikasi Variabel

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel, yang terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat dengan perincian sebagai berikut : variabel bebas (X) yaitu kematangan karir (*Career Maturity*), sedangkan variabel terikat (Y) yaitu *Quarter Life Crisis*.

Subjek

Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan jumlah 413. Dan terdapat 150 mahasiswa yang memenuhi kriteria sampel pada penelitian.

Instrumen Penelitian

Skala Kematangan Karir terdiri dari 20 item yang disusun berdasarkan teori dari Edwin Super dengan lima aspek yaitu, pengetahuan tentang diri, pengambilan keputusan, informasi karir, integrasi pengetahuan tentang diri dan karir, perencanaan karir.

Skala *Quarter Life Crisis* terdiri dari 28 item yang disusun berdasarkan teori dari Alexandra Robbins dan Wilner yang memiliki tujuh aspek, yaitu bimbang dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, tertekan, cemas, dan khawatir akan relasi interpersonal.

HASIL

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, maka hasil penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pada variabel kematangan karir, terdapat 128 mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi atau sebanyak 85,3% dari jumlah sampel penelitian berada pada tingkat kematangan karir sedang, kemudian 14,7% atau sejumlah 22 mahasiswa berada pada tingkat kematangan karir yang tinggi, sementara tidak ada mahasiswa atau sebesar 0% berada pada kematangan karir rendah.
2. Pada variabel *quarter life crisis*, terdapat 108 mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi atau sebanyak 72% dari jumlah sampel penelitian berada pada tingkat *Quarter Life Crisis* sedang, kemudian 27,3% atau sejumlah 41 mahasiswa berada pada tingkat *Quarter Life Crisis* rendah, sementara hanya 1 mahasiswa atau sebesar 0,7% berada pada *Quarter Life Crisis* tingkat tinggi
3. Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana, maka diperoleh hasil bahwa nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,416 menunjukkan bahwa kematangan karir dapat berpengaruh terhadap perilaku *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebesar 41,6%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis yang menguji pengaruh variabel kematangan karir terhadap *quarter life crisis*, maka diperoleh hasil bahwa kematangan karir yang memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku *quarter life crisis* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Universitas Islam Negeri Mualana Malik Ibrahim Malang dengan R square 0,416 yang menunjukkan bahwa kematangan karir berpengaruh sebesar 41,6% terhadap variabel *quarter life crisis*. Sementara sebesar 58,4% terjadinya *Quarter Life Crisis* dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak menjadi variabel penelitian.

Quarter Life Crisis merupakan dampak dari individu yang sedang berada pada fase *emerging adulthood*. Adanya kebutuhan untuk mengeksplorasi diri membuat tahap ini penuh dengan ketidakstabilan. Bila individu tidak mampu mengatasinya maka akan muncul beberapa gangguan psikologis yang dialami oleh individu pada tahap *emerging adulthood* ini meliputi gangguan cemas, gangguan alam perasaan, gangguan ketergantungan zat, gangguan pengendalian impuls hingga gangguan kepribadian. Penelitian Mirowsky dan Ross pada tahun 2008 mencoba membandingkan antara *emerging adulthood* dengan tahapan perkembangan selanjutnya. Hasilnya ditemukan bahwa tingkat terjadinya depresi lebih tinggi dialami di usia 20-an tahun daripada di rentang usia lainnya. (Tanner, dkk, 2008 :119) Sumber-sumber ketidakbahagiaan serta kecemasan berkisar pada masalah pekerjaan, relasi interpersonal, finansial, dan karakteristik personal lainnya.

Karir merupakan faktor yang dapat mempengaruhi *Quarter Life Crisis*, karena dapat menjadi sumber kecemasan tersendiri bagi individu saat berada pada masa transisi dari perkuliahan menuju ke dunia kerja. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Murphy, dkk pada tahun 2010 bahwa stress dan ketidakpuasan terkait pekerjaan dan hubungan yang dapat menjadi faktor penting dalam periode krisis seperempat kehidupan atau dalam kata lain *Quarter Life Crisis*. (Murphy, Kerri A, dkk. 2010: 174)

Kematangan karir merupakan keberhasilan individu dalam menyelesaikan tugas perkembangan karirnya. (Savickas, 1990 : 49-57) Kematangan karir merupakan salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap *Quarter Life Crisis*. Faktor yang mempengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* adalah pemilihan karir dan pekerjaan, yang mana hal tersebut mampu dicapai dengan kematangan karir yang baik. Kematangan karir yang dimiliki mahasiswa mampu membantu ia dalam menghasilkan banyak jalur atau strategi

pencapaian tujuan setelah lulus kuliah, memotivasi diri untuk mengejar tujuan dan membingkai ulang hambatan sebagai tantangan yang harus diatasi oleh individu dalam bekerja nantinya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kematangan karir berpengaruh sebesar 41,6% terhadap perilaku *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi. Sementara sebesar 58,4% terjadinya *Quarter Life Crisis* dipengaruhi oleh faktor lain. Semakin tinggi tingkat kematangan karir yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh mahasiswa.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa kematangan karir memiliki pengaruh yang signifikan untuk menurunkan terjadinya *quarter life crisis*, sehingga individu dapat meminimalisir terjadinya *quarter life crisis* dengan cara meningkatkan kematangan karir yang dimiliki individu sesuai dengan tahap perkembangannya. Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan variabel bebas lain untuk melihat sumbangsih masing-masing faktor dari *quarter life crisis* dan memperluas subjek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. American Psychologist.
- Arnett, J.J. (2015). *Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties*. New York: Oxford University Press.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). *The quarterlife time period: An age of indulgence, crisis or both? Contemporary Family Therapy*. DOI: 10.1007/s10591-008-9066-2.
- Inayah Agustin. (2012) *Terapi Dengan Pendekatan Solution- Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarterlife Crisis*, Jakarta : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Murphy, M. (2011). *Emerging Adulthood: Is the Quarter Life Crisis a Common Experience?* Thesis Dublin Institute of Technology.
- Mutiara, Y. (2018). *Quarterlife Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir*. Skripsi UIN Sunan Kalijaga.

- Nash, R.J., & Murray, M.C. (2010). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Nugrahaeni, I. (2011). *Hubungan Antara Pusat Kendali Internal dengan Kematangan Karir pada Siswa Kelas XII SMK Kristen I Klaten*. Jurnal Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Robbins & Wilner. (2001). *Quarterlife crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*. New York: Tarcher Penguin
- Savickas S. (1990). *Developing Career Choice Readiness*. Jurnal Penelitian.Cincinnati:Ohio University
- Savickas, M. L. (2001). *A Developmental Perspective on Vocational Behaviour: Career Patterns, Salience, and Themes*. International Journal for Educational and Vocational Guidance
- Tanner, J.L, Arnett, & Leis, J.A. (2008). *“Emerging Adulthood: Learning and Development During the First Stage of Adulthood”, Chapter 2*, Handbook of Research on Adult Development and Learning.